

# Heilsa

30. desember 2016

KYNNINGARBLAÐ

## Náttúrulegar vörur með öflugri virkni

Iceherbs vörur Náttúrusmiðjunnar eru byggðar á virkni íslenskra fjallagrása. Nýlega komu á markað fjórar nýjar vörur, þar á meðal Magnesíum og Hreinsandi sem á sérstaklega vel við núna. Í janúar verður sérstakt tilboð á Hreinsandi í apótekum um land allt.

Fyrirtækið Náttúrusmiðjan ehf. hefur um rúmlega tveggja áratuga skeið sérhæft sig í framleiðslu á heilsuvörum og fæðubótarefnum úr náttúrulegum hráefnum. Markmið þess hefur alla tíð verið að framleiða hágæðavörur sem henta fólki í því hraða samfélagi sem við flest búum í. Vörur Náttúrusmiðjunnar eru fyrst og fremst byggðar á virkni íslenskra fjallagrása og seldar undir heiti vörumerkisins Iceherbs. Þær eru því gamalgrónar og þekktar hér á landi en fyrr á árinu voru vörurnar settar í nýjan búning til að mæta þörfum viðskiptavina að sögn Katrínar Amni Friðriksdóttur, eiganda markaðsfyrirtækisins Kamni, sem stýrir Náttúrusmiðjunni og er ábyrgt fyrir sölu- og markaðsmálum þess. „Um leið setti fyrirtækið á markað tvær nýjar vörur fyrr á árinu, Magnesíum og Hreinsandi, auk tveggja nýrra bragðtegunda í hóstamixtúrum.“

### Góða viðtökur

Að sögn Katrínar inniheldur Hreinsandi mjólkurpistil með fjallagrösom sem styðja við hreinsun líkamans þar sem þau örva meltingarkerfið og næra slímhúðina. „Mjólkurpistill örvar starfsemi í lifur og nýrum en Hreinsandi hefur detox-virkni og hjálpar til við að eyða sindur efnum og losa óæskileg efni úr líkamanum, t.d. eftir áfengisneyslu. Sannarlega náttúruleg hreinsun sem á sérstaklega vel við þessa dagana eftir allt kjöt- og sykurátið yfir jólahátíðina.“ Hún segir viðskiptavini hérlendis hafa tekið sérstaklega vel í Hreinsandi og hefur varan fengið lof og



Katrín Amni Friðriksdóttir, eiganda markaðsfyrirtækisins Kamni, stýrir Náttúrusmiðjunni og er ábyrgt fyrir sölu- og markaðsmálum þess. MYND/VILHELM

góð viðbrögð meðal landsmanna. „Í janúar næstkomandi verður sérstakt tilboð á Hreinsandi í öllum apótekum um land allt.“ Magnesíum með fjallagrösom er hins vegar nauðsynlegt steinefni að sögn Katrínar sem stuðlar að eðlilegum blóðþrýstingi, styrkir bein og hjartastarfsemi. „Magnesíum er talið minnka verki og harðsperrur eftir áreynslu og vinna gegn slappleika, þirringi og doða í vöðvum. Í raun ættu allir að taka inn magnesíum enda gerir það allt gott betra.“

### Spennandi bragðtegundir

Nýju tvær bragðtegundirnar í hóstamixtúrum eru bæði ætlaðar börnum og fullorðnum. „Önnur þeirra er Krakkamixtúra með jarðarberjabragði og en hin er Hóstamixtúra fyrir fullorðna með engifer- og sítrónubragði. Við gerðum rannsókn á íslenska temarkaðinum og sáum að vinsælasta tebragðtegundin var sítrónu- og engiferbragð. Því bættum við því bragði inn í línuna fyrir fullorðna en báðar þessar vörur hafa fengið góðar undirtektir.“ Heilsuvörurnar frá Náttúrusmiðjunni fást í apótekum um allt land, í Fjarðarkaupum og Hagkaupum og í öðrum heilsuvöruverslunum.

**Hreinsandi hefur detox-virkni og hjálpar til við að eyða sindur efnum og losa óæskileg efni úr líkamanum, t.d. eftir áfengisneyslu. Sannarlega náttúruleg hreinsun sem á sérstaklega vel við þessa dagana eftir allt kjöt- og sykurátið yfir jólahátíðina.**

Katrín Amni Friðriksdóttir



Hreinsandi inniheldur mjólkurpistil með fjallagrösom.

Nánari upplýsingar má finna á [www.fjallagrös.is](http://www.fjallagrös.is).

**Hreinsandi**  
Mjólkurpistill frá Iceherbs

20% AFSLÁTTUR Í JANÚAR

ICEHERBS NATURA ISLANDICA  
**hreinsandi**  
MJÓLKURPISTILL með fjallagrösom

[www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is)

**ICEHERBS kynnir einstaka línu bætiefna** sem innihalda kraft, næringu og hreinleika náttúru Íslands

NYTT ÖTLIT

[www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is)

# Meiri orka og betri lífsgæði

**SagaMedica** þróar og framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskum lækningajurtum og markaðssetur þær beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. Fyrirtækið á langa sögu sem hófst með rannsóknum dr. Sigmundar Guðbjarnasonar.

Sigmundur Guðbjarnason, fyrrverandi háskólarektor, hóf rannsóknir sínar fyrir meira en 25 árum. Hann hefur rannsakað tugi íslenskra plantna og komst að því að af þeim hefur ætíðvönnin mestu lífvirknina. Hún er uppi staðan í vörum SagaMedica en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni. Vörur úr ætíðvannarlaufum og ætíðvannarfræjum geta haft mismunandi áhrif á líkamann. Bæði Íslendingar, Norður- og Mið-Evrópubúar hafa nýtt ætíðvönnina sér til heilsuþótar í hundruð ára.

## Merkilegar uppgötvunir

Rannsóknir SagaMedica hafa að mestu beinst að virkni laufa ætíðvannarinnar. Margt hefur verið ritað og er þekkt varðandi virkni fræjanna og rótarinnar en notkun og virkni laufanna var nánast óþekkt áður en SagaMedica hóf rannsóknir sínar. Þannig hafa rannsóknir SagaMedica leitt til nýrra, merkilegra uppgötvana á virkni ætíðvannar. Hvönnin sem SagaMedica notar er meðal annars tínd í Hrísey sem er vistvænt vottuð. Framleiðsluáðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og speglar vörulína fyrirtækisins hreinleika. Sérfræðingar vinna að því að rannsaka og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Það er meginmarkmið fyrirtækisins að að létta fólki lífið með náttúruvörum sem bæta líðan frá degi til dags.

## SagaPro eitt vinsælasta fæðubótarefnið

SagaPro er ein þekktasta vara SagaMedica. Hún hefur verið á markaði síðan árið 2005 og er eitt vinsælasta fæðubótarefni á Íslandi. SagaPro er unnið úr laufum hvannarinnar og er mikið notað af fólki sem glímir við tíð þvaglát, sér í lagi hvítleið næturþvaglát.

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem fer í gegnum klínísku rannsókn. Niðurstöður sýndu að salernisferðum fækkaði mjög hjá þeim sem hafa minnkaða blóðrurýmnd en mikil tengsl eru á milli minnkaðrar blóðrurýmndar og því sem í daglegu tali er kallað ofvirk bláðra sem er algengt vandamál. SagaPro er notað af konum jafnt sem körlum og eru töflurnar fáanlegar bæði í 30 og 60 töflu pakkningum.

## Nýjar umbúðir

Undanfarið hefur verið unnið að



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri SagaMedica, stendur hér við vörur fyrirtækisins sem nýlega fengu nýtt útlit. SagaMedica er leiðandi í framleiðslu heilsuvara sem unnar eru úr íslenskum jurtum. MYND/EYÞÓR

**Rannsóknir SagaMedica hafa að mestu beinst að virkni laufa ætíðvannarinnar. Margt hefur verið ritað og er þekkt varðandi virkni fræjanna og rótarinnar en notkun og virkni laufanna var nánast óþekkt áður en SagaMedica hóf rannsóknir sínar.**

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir

því að samræma heildarhönnun vörulínu SagaMedica. Þannig voru fyrir skömmu gerðar breytingar á umbúðum SagaPro, SagaMemo og SagaVita (sem áður hét Angelica).

Á næstunni mun jafnframt verða skipt yfir í nýjar umbúðir fyrir Voxis-hálfstöflurnar.

SagaVita var fyrsta varan sem kom á markað frá SagaMedica en fólk notar SagaVita til að verja sig

## ORKUMEIRI OG AFKÖSTIN JUKUST TIL MUNA

Berglind Hanna Ólafsdóttir sjúkraliði hefur notað SagaMemo og SagaVita með góðum árangri. „Ég get mælt með þessum vörum og er mjög ánægð með þær. Upphaflega byrjaði ég að taka SagaMemo til að hressa upp á minnið. Ég var að vinna á vöktum sem sumar voru til hálf tólf á kvöldin og síðan átti ég að byrja aftur kl. 8 morguninn eftir. Maður var ansi tættur eftir svona törn. Þá fór ég að taka inn SagaMemo og tók strax eftir því að ég varð öll miklu orkumeiri, hressari og skammtíaminnið betra. Mér leið miklu betur í vinnunni og afköstin öll önnur. Ég hef notað SagaMemo síðan og finn ekki lengur fyrir þessum erfiðu vöktum,“ segir Berglind. Fyrir stuttu fór hún síðan að

taka inn SagaVita sem áður var þekkt sem Angelica. „Það hefur gert mér gott líka en í rauninni er það mjög orkugefandi og kemur í veg fyrir pestir. Ég ætla að halda áfram að taka SagaVita. Ég er mjög ánægð með báðar þessar vörur. Ég hef alltaf verið áhugamanneskja um íslenskar jurtir og náttúrulegar vörur. Ég tel mun betra að nota svona vörur en lyf,“ segir Berglind Hanna.

**Berglind Hanna Ólafsdóttir sjúkraliði hefur notað SagaMemo og SagaVita með góðum árangri. Hún segist vel geta mælt með vörum.**

gegn vetrarpestum auk þess sem mörgum finnst það orkugefandi og auka afköst.

SagaMemo inniheldur efni sem hafa reynst hafa góð áhrif á minnið. Það er unnið úr fræjum hvannarinnar og blágresi og er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu

minni. SagaVita og SagaMemo eru bæði fáanleg í vökvá- og töfluformi.

Voxis-hálfstöflurnar frá SagaMedica eru vinsælustu hálfstöflurnar á Íslandi. Töflurnar gagnast vel við særingum í hálsi og mýkja röddina. Fyrir utan það eru þær einstaklega bragðgóðar og slá í gegn bæði hjá stórum sem smáum. Margar pantanir koma frá útlöndum en ferðamenn sem komið hafa til landsins hafa margir hverjir fallið fyrir Voxis. Fljótlega verða Voxis-hálfstöflurnar einnig fáanlegar sykurlausar og sykurlausar með engifer.

**Vörur SagaMedica eru fáanlegar í apótekum, heilsu- og matvöruverslunum um land allt. Nánar má fræðast um vörurnar á heimasíðunni [www.sagamedica.is](http://www.sagamedica.is) og einnig má finna fyrirtækið á Facebook undir SagaMedica.**



**SÆKTU STYRK Í ÍSLENSKA NÁTTÚRU**

SagaMedica framleiðir náttúruvörur úr íslenskri hvönn en ætíðvönn hefur um aldir verið talin afar mikilvirk lækningajurt.

Vörurnar frá SagaMedica eru fáanlegar í flestum apótekum, heilsu- og matvöruverslunum.

**SAGA PRO**  
Við tíðum þvaglátum

„Hér áður voru klósettferðir hjá mér mjög tíðar. Ég prófaði síðan að taka SagaPro og hef nú tekið daglega í töluverðan tíma. Þetta er í góðu lagi núna!“  
Hjálmar Sveinsson, 67 ára verkefnastjóri

**SAGA MEMO**  
Fyrir heilbriggt minni

„Ég byrjaði að taka SagaMemo af því það er unnið úr jurtum og öll mín orka og minni hefur batnað til muna. Þvílík snilli!“  
Berglind Hanna Ólafsdóttir, 57 ára sjúkraliði

**SAGAVITA**  
Gegn vetrarpestum

Í þau 10 ár sem ég hef tekið SagaVita þá hef ég ekki misst úr dag í vinnu vegna veikinda.“  
Sævar Hjaltason, 51 árs forstöðumaður



Flatbökur eru úr heilkorna súrdeigsbotni.



„Matseðillinn er afar fjölbreyttur svo það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Gunnar. XO býður einnig upp á Take away.



Veitingastaðurinn XO var opnaður í JL húsinu í júní á síðasta ári. Síðan þá hefur hann vaxið hratt.



Boðið er upp á ferskan djús.

## XO opnar nýjan stað í Smáralind

Veitingastaðurinn XO hefur vaxið hratt frá því hann var opnaður í júní á síðasta ári í JL húsinu við Hringbraut. Gunnar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri XO, segir breyttar neysluvenjur fólks kalla á hollan skyndibita. Annar XO staður verður opnaður í Norðurturninum í Smáralind í vor. XO býður upp á hollan skyndibita sem bæði er hægt að borða á staðnum eða taka með heim.

„Þetta var spennandi tækifæri sem við gátum ekki sleppt og þegar okkur bauðst pláss í haust í Norðurturninum í Smáralind hófum við strax viðræður. Nú höfum við undirritað samning og stefnum á að opna nýja staðinn í mars en vonandi fyrr. XO verður staðsett beint á móti útibúi Íslandsbanka, beint fyrir neðan World Class og við hliðina á flaggskipi H&M á Íslandi,“ segir Gunnar Örn.

XO býður upp á hollan skyndibita í „fusion“ stíl þar sem asísk og evrópsk matreiðsla renna saman. Allur matur er eldaður frá grunni og eingöngu úr fyrsta flokks hráefni. „XO stendur fyrir gæði og eitt er á hreinu, XO mun aldrei draga úr gæðum. Ánægja viðskiptavina skiptir okkur öllu máli,“ segir Gunnar en XO hefur fengið frábæra dóma sem m.a. má sjá á Facebook og TripAdvisor. Gunnar segir eftirspurnina eftir hollum skyndibita aukast stöðugt um allan heim. Tímabundnir Íslendingar vilja geta nált sér í

hollan mat á ferðinni á sanngjörnu verði en fyrsti XO staðurinn var opnaður í júní árið 2015 í JL húsinu við Hringbraut 119.



Matseðill XO státar af girnilegum flatböfum eða pitsum úr heilkorna súrdeigsbotni, kjúklingaréttum, salötum og döner-samlökum. Þá er einnig boðið upp á barnamatseðil og ferskan djús.

Fyrir sælkera er boðið upp á hrákökur og hrískökur í eftirrétt.

„Matseðillinn er afar fjölbreyttur svo það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Gunnar. „Samhliða opnun á nýjum XO stað munum við poppa matseðilinn eitthvað upp en höldum að sjálfsögðu okkar einkennisréttum.

Salurinn í JL húsinu rúmar 55 manns og ég á von á að nýi staðurinn verði svipaður að stærð. Við munum byggja á ákveðinni sætastemningu á nýja staðnum sem er vinsæl víða erlendis. Hönnunin mun koma í ljós en það myndast ávallt góð stemning á slíkum veitingastöðum,“ segir Gunnar.

Nánar má kynna sér matseðil XO á heimasíðu XO, [www.xofood.is](http://www.xofood.is)



Ljúffengt salat með nautakjöti.



Gunnar Örn Jónsson, framkvæmdastjóri XO. MYND/EYÞÓR

# Salsa og bachata eru mannþætandi

**Sessý Magnúsdóttir** söngkona kolféll fyrir salsa-dansi fyrir næstum níu árum. Núna dansar hún salsa af fullum krafti, kennir bachata-dans og stefnir á að stofna salsa-hljómsveit á komandi ári. Hún segir að salsa sé mannþætandi og hafi góð áhrif á líkama og sál.

**Elin Albertsdóttir**  
elin@365.is



Sessý er vel þekkt söng- og danskona. Þegar hún er spurð hvernig salsa-áhuginn vaknaði, svarar hún. „Ég hef alltaf haft þennan latíntakt í mér. Suðuramerískar bíómyndir eins og Mambo Kings heilluðu mig. Ég fór á nokkur námskeið hjá Kramhúsinu í upphafi en síðan rakst ég á auglýsingu frá Salsa Iceland um salsa-danskvöld. Ég mætti og dansaði allt kvöldið. Ég kunní að hreyfa mig í réttum takti en kunní ekki paradans. Ég gaf mig á tal við frumkvöðulinn, Eddu Blöndal, og daginn eftir byrjaði ég á námskeiði og hélt áfram í sex mánuði. Meðal annars fór ég til Stokkhólms á námskeið og hellti mér í þetta. Mér fannst ég vera komin heim þótt það hljómi dramatískt,“ segir Sessý.

## Rólegur og munúðarfullur dans

Núna hefur hún aukið við sig með kennslu í bachata. „Ég kynntist þeim dansi og tónlist fyrir nokkrum árum. Bachata kemur úr Dómínísku lýðveldinu. Salsa er æðislegt en bachata er rólegri dans og höfðar mjög sterkt til mín. Það er annar taktur, rólegri og munúðarfullri en í salsa,“ segir Sessý. Hún er kennari hjá Salsa Iceland og hægt að forvitnast um námskeiðin hennar á heimasíðunni. „Unglingar og fólk upp í sjötugt eða eldra hefur verið hjá okkur að læra. Í Suður-Ameríku er dansinn eins og að tala saman, aldur skiptir ekki máli. Þar fyrir utan þarf maður ekki að vera hundrað prósent heilbrigður, það er hægt að stýra álaginu.“

## Besta geðlyfið

Þegar Sessý er spurð hvað dansinn geri fyrir fólk, er hún fljót að svara. „Fyrst og fremst er dansinn holl hreyfing, góður fyrir liðamót, reynir á vöðva og eykur þol. Þess utan er dansinn félagslega mjög góður. Hann er líka hugleiðsla, maður þarf að læra á aðra manneskju og vera með hugann við staðinn. Ég hef barist við kvíða og þunglyndi og ég myndi segja að salsa væri eitt besta geðlyfið. Það er svo mikið fjör í tónlistinni og fólk líður vel. Maður gleymir sér í þessum skemmtilega félagsskap og þess vegna er þetta frábær geðrækt.“

Sessý hefur ekki enn komið til S-Ameríku en það er á dagskránni einhvern tíma í framtíðinni. „Ég hef farið í styttri ferðir út af dansinum, til London og nágrennalandanna. Við ferðumst gjarnan saman og förum á dansfestival,“ segir hún. Fyrir áhugasama um salsa- og bachata-danskvöld má fylgjast með á Facebook-síðunni Dancing Bachata and Salsa in Iceland.

Ekki er óskað eftir sérstökum klæðaburði að öðru leyti en dans-



Sessý er ekki bara góð söngkona heldur dansar hún salsa og bachata af miklum móð auk þess að kenna allt þetta.

skóm í salsa. „Oftast klæði ég mig upp á danskvöldum en það er ekki nauðsynlegt.“

## Söng í Voice

Sessý hefur víða sungið í gegnum tíðina. Hún tók þátt í Idolinu á sínum tíma og núna í The Voice Ís-

land. „Móðir mín var mikill aðdáandi bandaríska The Voice og horfði á alla þætti. Hún lést í sumar eftir erfið veikindi en ég var einmitt stödd á heimili hennar þegar hringt var í mig og mér boðið að taka þátt í The Voice Ísland. Ég ákvað að slá til fyrir mömmu. Hins

**Fyrst og fremst er dansinn holl hreyfing, góður fyrir liðamót, reynir á vöðva og eykur þol. Þess utan er dansinn félagslega mjög góður. Hann er líka hugleiðsla, maður þarf að læra á aðra manneskju og vera með hugann við staðinn.**

vegar var þessi keppni ekki rétti vettvangurinn fyrir mig sönglega séð því þetta eru erfiðar aðstæður fyrir manneskju með kvíða, sérstaklega í miðju sorgarferli, en aftur á móti var þetta gríðarlega gefandi og skemmtileg reynsla,“ segir Sessý sem datt út úr keppninni eftir einvíginn.

Þegar Sessý er spurð um nýja árið segist hún ætla að halda áfram að dansa salsa og kenna bachata. Einnig er hún með söngskólann Hjá Sessý þar sem hún kennir börnum söng. Skólann má finna á Facebook. „Svo langar mig mikið að stofna salsa-band sem væri bæði fyrir dansara og fólk sem vill koma á tónleika. Nýja árið leggst mjög vel í mig. Ég reyni að lifa lífinu þannig að mér líði vel, það er markmiðið.“

# Ný lausn við liðverkjum: Glucosamin LYFIS

**LYFIS kynnr** Glucosamin LYFIS sem ætlað er við vægri til meðalsvæsinnar slitgigt í hné. Lyfið fæst án lyfseðils í apótekum. Glucosamin LYFIS er í duftformi í skammtapokum og er leyst upp í vatni. Auðvelt er að taka lyfið inn og einungis þarf að taka það einu sinni á dag.

Fjöldi rannsóknar staðfestir virkni glucosamin súlfats

„Margar rannsóknir hafa verið gerðar sem staðfesta virkni glucosamin súlfats við einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné og hefur það lengi verið notað við liðverkjum. Síðan 2007 hefur verið gerð sú krafa að vörur sem innihalda glucosamin séu framleiddar og seldar sem lyf sem tryggir gæði, virkni og öryggi vörunnar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

## Heilbrigður liðvökvi og brjósk er mikilvægt fyrir hreyfanleika liða

Hnéliðurinn er stærsti liður mannlíkamans og á honum er mikið álag við dagsins amstur. Mikilvægur þáttur í hreyfanleika liða er brjósk sem hylur enda beinanna sem mætast og liðvökvin sem auðveldar hreyfingar. Við slitgigt, í hné og öðrum liðum, koma fram skemmdir í liðnum, þar með talið þynning á liðbrjóskinu ásamt því að yfirborð þess verður grófar. Breyting verður einnig á beini og öðrum vefjum þannig að hreyfanleiki verður ekki eins og hann á að vera.

## Glucosamin súlfat viðheldur gæðum liðvökva og dregur úr niðurbroti brjósk

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat sem er eðli-



Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat í duftformi og inniheldur hver pakkni 30 skammtapoka. Duftið er leyst upp í vatni og er því auðvelt til inntöku og einungis þarf að taka einn skammt á dag.

## Glucosamin LYFIS

Glucosamin LYFIS hentar fyrir þá sem finna fyrir liðverkjum vegna slitgigtar

- Glucosamin er náttúrulegur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva
- Fjöldi rannsókna á glucosamin súlfati staðfesta virkni þess
- Einn skammtur á dag
- Leyst upp í vatni - auðvelt að taka inn
- Nær bragðlaust
- Ódýrari valkostur



Liðverkir hrjá fjölda fólks og mikið mæðir á hnjúliðum sem eru stærstu liðir líkamans. Brjósk og liðvökvi eiga stóran þátt í hreyfanleika liða og þegar skemmdir verða minnkar hreyfanleiki og verkir geta komið fram.

legur efnisþáttur í liðbrjóski og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka glucosamin súlfats örvar nýmyndun mikilvægra „smurfna“ í liðum, m.a. hýalúrónsýru. Auk þess hefur glucosamin súlfat einnig reynst hindra virkni brjóskeyðandi ensíma sem og myndun annarra vefjaskaðandi efna. Þessi áhrif geta stuðlað að vægri bólgu-eyðandi verkun. Vegna verkunarmáta glucosamin

ins geta liðið nokkrar vikur þar til dregur úr einkennum slitgigtar (einkum verkjum).

**Glucosamin LYFIS fæst í 30 skammta pökkum í apótekum og er á góðu verði.**



**Notkunarsvið:** Glucosamin LYFIS er notað til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. **Ekki má nota lyfið** ef um er að ræða ofnæmi fyrir glucosamini, einhverju öðru innihaldsefni lyfnsins eða fyrir skelfiski, þar sem glucosamin er unnið úr skelfiski og ef um er að ræða meðfæddan efnaskiptasjúkdóm (fenýlketonmígul). **Gæta skal sérstakrar varúðar:** Einstaklingar með sykursýki, astma, alvarlegt lífrar- eða nýrnvandamál, óþol fyrir einhverjum tegundum sykurs eða eru á natríumskertu fæði skulu leita ráða hjá lækni áður en lyfið er notað. Einnig þarf að útiloka að um sé að ræða annan liðsjúkdóm. **Meðgangna og brjóstgjöf:** Ekki liggja fyrir nægilegar upplýsingar um notkun og því skal ekki nota Glucosamin LYFIS á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Skömmtun:** Fullorðnir, einnig aldraðir: Innihald eins skammtapoka á dag, helst með mat. **Algengustu aukaverkanir:** Öglaði, kvíðaverkur, meltingartruflanir, vindgangur, hægðatregða og niðurgangur. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Febrúar 2014.



### LOSÐU ÞIG VIÐ JÓLALÖGIN

Finndu þinn innri mann og segðu bless við reyktu kjötið, konfektíð og frómasinn. Ný námskeið hefjast í janúar – engin binding!

Ásvallalaug · Holtagarðar · Kópavogslaug · Salalaug · Tjarnarvellir · Urðarhvarf

**Reebok**  
**FITNESS**

# Hluti af morgunrútinunni

**Viðir Þór Prastarson** íþrótt- og heilsufræðingur notar næringardrykkinn Terranova Life Drink út í morgunboostið sitt.

„Eftir að ég kynntist Life Drink næringarduftinu er duftið orðið hluti af daglegri rútinu hjá mér í morgunboostið. Þessi magnaða næringarsprengja er gríðarlega góður grunnur og þeir sem borða heilt yfir hollan og ferskan mat þurfa ekkert meira en þetta af fæðubótarefnum ásamt D3. Ég get því mælt heilshugar með þessari vöru,“ segir Viðir.

## Terranova Life Drink

Næringardrykkurinn Terranova Life Drink þykir einstök vara enda er hún vinsæl meðal íþróttafólks. Blandan var sérstaklega þróuð fyrir þá sem sækjast eftir heilbrigði og aukinni orku. Fullkominn næringardrykkur í byrjun dags eða bara þegar hentar.

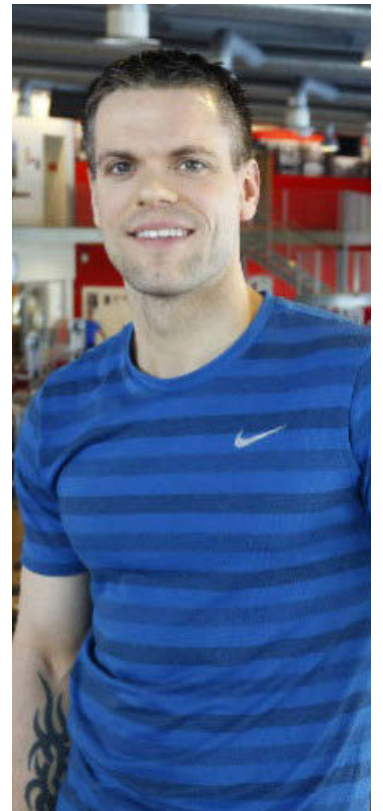
Life Drink inniheldur mjög



## Innihaldsefni

Innihaldsefni í Life Drink eru m.a.:

- Bauna og hrísgrjónaprótein.
- 10 tegundir af frostþurrkuðu grænmeti og jurtum.
- 10 tegundir af frostþurrkuðum berjum.
- Omega 3, 6 og 9.
- Spirulinu og klórellu þörunga.
- Reishi og shiitake lækningasveppi.
- 5 tegundir af góðgerlum fyrir meltinguna og heilbrigða þarmaflóru.
- 11 tegundir af meltingarensímum sem stuðla að eðlilegu niðurbroti og nýtingu fæðu.
- Virkt hrísgrjónaklið til að hámarka virkni og næringu.



Viðir Þór Prastarson íþrótt- og heilsufræðingur.

breitt úrval innihaldsefna sem saman geta stuðlað að aukinni orku, jafnari blóðsykri, betri meltingu, falgri og unglegri húð,

sterku hjarta og æðakerfi, öflugri hreinsun líkamans og heilbrigðum beinum og liðum. Allar vörur frá Terranova bætiefnum eru 100%

vegan og 100% án allra aukaefta.

**Fæst í Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Heilsuvörudeild Nettó.**

# Leikur sér og nær árangri

Hreyfiflæði eða „movement improvement“ er nýtt æfingaform sem barst til landsins fyrir skemmstu en hefur átt vinsældum að fagna ytra um nokkurt skeið. Þar er leitast er við að auka hreyfigetu, liðleika og styrk í æfingum sem að mestu leyti eru framkvæmdar með eigin líkamsþyngd. **Ebba Guðný Guðmundsdóttir** hefur æft hreyfiflæði hjá í Mobilityflex í eitt og hálf ár og tekið ýmsum framförum.

**Vera Einarisdóttir**  
vera@365.is



Sjónvarps- og heilsukokkinum Ebbu Guðnýju Guðmundsdóttur var vísað á Einar Carl Axelsson, hjá Mobilityflex, þegar hún festist í annarri öxlinni. „Hann hjálpaði mér á meðan ég beid eftir aðgerð og á eftir með nuddi og teygjum. Dag einn sagði hann mér svo frá því að hann væri að byrja með hreyfiflæðitíma. Ég svaraði um hæl: „Já, frábært. Gott hjá þér!“ Mér datt ekki í hug að það væri eitthvað fyrir mig. Hann spurði hins vegar hvort ég vildi ekki prófa. Ég varð mjög hissa og leit næstum aftur fyrir mig til að athuga hvort hann væri að tala við einhvern annan

en mig. Svo reyndist ekki vera. Þá reyndi ég pent að koma mér út úr þessu án þess að vera dónaleg. Hann sá hins vegar við mér og lofði að tímarnir væru líka fyrir fólk eins og mig. Ég ákvað því að prófa,“ segir Ebba sem fram að því hafði ekki verið í neinni skipulagðri líkamsrækt en hafði þó stundað göngu, hlaup og sund þegar tími gafst auk þess sem hún var í fimleikum og dansi sem barn. „Þetta gerði mér því gott og kom á góðum tíma því ég hafði fram að þessu ekki gefið mér tíma fyrir skipulagða rækt,“ segir Ebba Guðný sem gat ekki sest niður né staðið upp fyrstu vikurnar eftir að hún byrjaði.

En hvernig æfingar eru þetta? „Í upphitun, sem dæmi, gerum mikið af skriðæfingum á tám og höndum sem er kannski best að lýsa sem

**Ebba Guðný hefur öðlast aukinn styrk sem hún segir ánægjulegt með hækkandi aldri.**



Tarzan-æfingum og jafnvel hálfgerðum breik-æfingum. Við erum í röð og förum svo skriðandi hvert á eftir öðru yfir gólfíð. Við skriðum hátt og lágt, aftur á bak og áfram og svo koma alls konar flækjustig út frá skriðinu. Við snúum við og förum í brú, stöndum á haus, lyftum öðrum fæti, eða báðum ef því er að skipta, en það misjafnt hvað hver og einn ræður við. Við fáum yfirleitt nokkur erfiðleikastig til að reyna okkur á,“ lýsir Ebba.

Hún segir enga tvo tíma eins. „Ekki einu sinni næstum því eins. Ég veit því aldrei hvað bíður mín og hef því ekki fengið leiða á tím-unum. Ég er heldur aldrei lafmód eða með blóðbragð í munni á eftir.“ Ebba segir iðkendum kennt mjög skipulega að fara í handstöðu, gera handhlaup, upphitningar og svo framvegis en að Einar auki flækju- og erfiðleikastig æfinga jafnt og þétt. „Hver og einn gerir þó bara eins og hann getur. Hann vill ekki að við gerum æfingar þegar við erum orðin örpreytt og leggur ríka áherslu á að við vönd-

um okkur, stjórnnum öllum æfingum og gerum þær rólega því annars er meiri hætta á meiðslum. Svo gerum við mjög mikið af svokölluðum styrktarteygjum,“ lýsir Ebba.

## Gengur í barndóm

Sumar æfingarnar segist hún ekki hafa gert síðan á barnsaldri



**Hafliði, sonur Ebbu, æfir líka. Hann hefur öðlast aukinn styrk og liðleika og líkamsbeitingin er betri. Æfingarnar gagnast honum í fótbolta sem er hans líf og yndi.**

og líður henni því oft eins og hún sé bara að leika sér. „Á einhverjum tímupunkti í lífinu hættir maður því sem er auðvitað alger vitleysa.“ Ebba Guðný segist hafa öðlast aukinn liðleika og styrk eftir að hún byrjaði í hreyfiflæði og sé betri í bakinu. „Það er mjög gaman að finna það. Sérstaklega með hækkandi aldri.“ Aðspurð segist hún

til að mynda næstum því komast í splitt. „Ég er þó enginn fyrirmyndarnemandi. Ég mæti oftast bara tvisvar sinnum í viku og læt það duga. Ég væri eflaust orðin miklu betri ef ég mætti oftar.“

## Hjálpar Hafliða í boltanum

Hafliði, sonur Ebbu, hefur nú fylgt móður sinni eftir og byrjaði í einkatímum í hreyfiflæði fyrir ári, en hann er fótalaus. „Hann hefur tekið miklum framförum í liðleika, styrk og líkamsbeitingu. Hafliði elskar fótbolta og æfir hann stíft. Hann er sérlega samvinnuþýður þegar kemur að æfingum sem hjálpa honum að bæta sig í boltanum,“ segir Ebba. „Einar er líka sniðugur að vekja áhuga hans á alls konar erfiðum teygjum með því að útskýra fyrir honum hversu miklu máli þær skipta til að geta sparkað fast, án þess að togna, og hlaupið hraðar.“ Ebba segir Hafliða ánægðan í tímunum og að hann finni sjálfur mikinn mun. Hún segir Einar alltaf hafa sagt að fótaleysi Hafliða eigi ekki að koma í veg fyrir að hann geti gert það sem hann langar til. „Hann lætur hann gera æfingar í samræmi við það og gefur honum engin gríð.“

## Með ýmis járn í eldinum

Ebba Guðný hefur lengi verið mjög meðvitúð um heilsuna og er ánægð með að hafa fundið líkamsrækt við sitt hæfi. Hún heldur mikið af heilsufyrirlestrum, vítt og breitt. „Þeir fjalla um hvernig maður getur á einfaldan hátt gert eitt og annað til að bæta heilsu sína og þeirra sem maður elskar. Svo reyni ég að blogga á Facebook og vefsíðunni minni (pureebba.com) ef tími gefst til og mér finnst ég hafa eitthvað fram að færa.“ Aðspurð segist Ebba vera byrjuð að skrifa fleiri matreiðsluþætti fyrir sjónvarp en eins og stendur liggur ekki fyrir hvenær þeir fara í framleiðslu.

## SVANSVOTTUN ER FRAMTÍÐIN

Við hjálpum þér að fá vottun  
Við höfum reynsluna

- Vertu fyrirmynd
- Hugsaðu um náttúruna
- Svansvottun er samkeppnisforskot



vkg@simnet.is  
S. 649 3771

VKG RÁÐGJÖF



## Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvöruverslun eða apóteki.



# Áramótaheit ársins 2017

Fjölmargir nýta áramótin til að stíga á stökk og strengja heit fyrir komandi ár. Meðan sumir stefna á bætta heilsu vilja aðrir ná betra andlegu jafnvægi eða setja sér markmið um að láta drauma rætast. Fréttablaðið fékk nokkra einstaklinga sem þekktir eru fyrir heilsusamlegt líferni og árangur á íþróttasviðinu til að segja frá sínum áramótaheitum og markmiðum fyrir árið 2017.

**Sólveig Gísladóttir**  
solveig@365.is



## Kominn tími á áramótaheit

Þorgrímur Þráinsson rithöfundur  
Ég minnst þess ekki að hafa strengt áramótaheit. En það er tímabært að gera það núna því ræktin hefur algjörlega setið á hakanum. Vinnan slítur daginn óþægilega mikið í sundur. Á morgun segir sá lati þannig að þetta er dagurinn. Og það verður ekki aftur snúið.



## Lætur gott af sér leiða

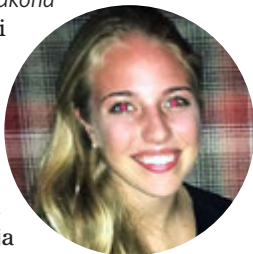
Unnur Pálmarsdóttir einkabjálfi  
Ég hef yfirleitt strengt áramótaheit en gerði það reynd-



ar ekki fyrir árið 2016. Áramótaheitin fyrir 2017 eru að láta gott af mér leiða í lífi og starfi, klára mastersritgerðina mína í mannauðsstjórnun við Háskóla Íslands og huga vel að líkama og sál. Já, og ferðast meira innanlands. Það er ávallt gott að horfa björtum augum til framtíðar, vera þakklátur og njóta líðandi stundar á nýju og orkumiklu heilsuári 2017.

## Setur sér langtimamarkmið

Hrafnhildur Hauksdóttir knattspyrnukona  
Ég strengi yfirleitt engin sérstök áramótaheit en ég er dugleg að setja mér markmið, bæði lang- og skammtíma. Fyrir 2017 er markmiðið að æfa vel og komast á lokakeppni EM í knattspyrnu þannig að ætli það geti ekki verið nokkurs konar áramótaheit.



## 20 hlutir sem mig langar að gera á árinu

Ragna Ingólfs badmintonkona

Ég hef ekki beint unnið áramótaheit, en ég hef lifað eftir markmiðasetningu frá því ég var lítil og sett mér markmið í badminton. Á seinni árum hef ég gefið mér tíma í kringum áramót til að setja mér ákveðin markmið fyrir árið. Ég er til dæmis yfirleitt með lista yfir 20 hluti sem mig langar að gera á árinu. Þar kennir ýmissa grasa eins og „að spila á Meistararamótinu í golfi“ og „fara í frí í Ófeigsfjörð“. Stundum næg ég að klára hlutina á listanum á árinu, en stundum ekki. En mér finnst gott að hafa yfirsýnina yfir það sem mig langar að gera.

## Setur sér hegðunarmarkmið

Ragnhildur Þórðardóttir/Ragga Nagli einkabjálfi  
Ég strengi áramótaheit en yfirleitt tengjast þau ekkert hreyfingu og mataræði eins og hjá svo mörgum þar sem ég er pervertískur heilsuáhrif. Eins set ég mér ekki útkomumarkmið, heldur meira hegðunarmark-



mið. Í fyrra setti ég mér það markmið að brosa meira og ég held að ég hafi staðið við það enda eru klárlega komnar fleiri hrukkur í smettið. Ég er enn þá að melta með mér áramótaheitin fyrir 2017 en það mun klárlega fela í sér hvernig ég geti orðið betri manneskja.

## Eykur orkuna

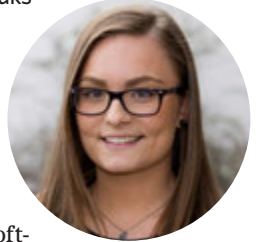
Freyr Alexandersson landsliðsbjálfi  
Ég set mér yfirleitt markmið fyrir hvert ár í hinum ýmsu málaflokkum í kringum áramót. Ætli við getum ekki flokkað það sem nútíma áramótaheit. Markmiðin fyrir 2017 eru nokkur og per-



sónuleg sum. Það sem kemst kannski næst því að flokkast sem áramótaheit er að ég ætla að hafa hreyfinguna reglulegri og finna þar leið til þess að auka orkuna hjá mér.

## Duglegri að nota tannþráð

Fanney Hauksdóttir kraftlyftingakona  
Ég strengi yfirleitt áramótaheit. Þetta eru oftast persónuleg markmið sem ég hef út af fyrir mig. Það er alltaf gott að ganga inn í nýtt ár með ný markmið sem maður getur unnið að jafnt og þétt. Á árinu 2017 langar mig að bæta mig í klassískri bekkpressu, bæta mitt eigið Íslands- og Norðurlandamet. Svo er klassískt að ætla að vera duglegri að nota tannþráð og læra jafnt og þétt yfir önnina en ekki bara rétt í lokin.



» Það er alltaf gott að ganga inn í nýtt ár með ný markmið.

Vertu viss með  
**VISMED**

## Grætur þú upp úr þurru?

Svissnesk gervitár við augnþurri  
**Fæst í öllum helstu apótekum**



## Rífdú þig í gang

Engifer hefur verið notað til heilsuflingar í þúsundir ára en það hefur meðal annars góð áhrif á brennslu og meltingu, dregur úr bólgum, ógleði og verkjum og linar hósta og særindi í hálsi. Fyrst og fremst er það þó bragðgott og hressandi og tilvalið að skvetta því í sig áður en haldið er út í daginn. Þennan drykk má ýmist drekka volgan eða kæla niður með ísmolum. Það má þess vegna hella honum í ferðamál og hafa hann meðferðis út daginn.

og rífið ofan í vatnið, skerið sítrónuna í sneiðar og bætið við ásamt túrmeriki. Látið taka sig í 30 mínútur. Síðið í gegnum sigti og bragðbætið með hunangi ef vill.

## Hressandi engiferte

- 2½ bolli soðið vatn
- 1 sítróna
- 2 cm engifer
- túrmerik á hnífsoðdi
- 2 tsk. hunang (valfrjálst)

Sjóðið vatnið í potti. Slökkvið undir. Skerið hýðið af engiferinu





# GRÆNT OG GOTT FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Grænmetisréttirnir frá Hälsans Kök eru ljúffengur og hollur valkostur sem innihalda ekki kjöt. Vörurnar hafa allar verið foreldaðar og því er bæði einfalt og fljótlegt að matreiða þær.

**TAKTU VEGANÚAR MED  
TROMPI MED HÄLSANS KÖK!**



ÁN ALLRA AUKAENA  
**100% grænmeti**  
ÁN MSG

**PRÓTEINRÍKT  
OG FITULÍTIÐ**

## Úrval ljúffengra rétta

Hälsans Kök hefur framleitt bragðgóða og holla grænmetisrétti í yfir 46 ár. Þú færð vörurnar frá Hälsans Kök m.a. í Krónunni, Bónus, Nóatúni, Fjarðarkaupum, Víði og Hagkaup.



Vörur sem innihalda egg og mjólkurvörur.

**Hälsans Kök**  
SINCE 1969

# Hönd í hönd í mark - skellihlæjandi

Hlaupahópur Þríprautarfélags Kópavogs, eða Þríkó, tekur árlega þátt í Gamlárshlaupi ÍTR. Þau hlaupa að sjálfsgöðu í búningum og leggja mikinn metnað í múnderinguna. Sigurrós Hallgrímsdóttir segir ómissandi að enda árið á góðu hlaupi. Gleðin sé jafnan við völd.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@365.is



„Við höfum yfirleitt verið með eitthvert þema í búningunum gegnum árin og þá ýmist komið saman og búið til búningana í sameiningu eða bara ákveðið að kaupa eitthvað. Í fyrra vorum við Hvar er Valli. Þá hittumst við heima hjá einni og máluðum rendur á boli. Það er mikil stemming í þessu og alveg ómissandi að fara í þetta hlaup,“ segir Sigurrós Hallgrímsdóttir, hlaupari og meðlimur hlaupahóps Þríkó.

Hún segir löngu búið að ákveða búningaþemað fyrir hlaupið í ár en það sé leyndarmál. „Það verður ekki gefið upp. Það verða ekki allir eins klæddir en þó undir sama þema,“ segir hún enda sé þetta hlaup til gamans.

„Það er undantekning ef einhver er ekki í búningi í þessu hlaupi. Það eru nánast allir með og búningagleðin eykst bara með hverju árinu, fólk er „all in“ í þessu,“ segir Sigurrós.

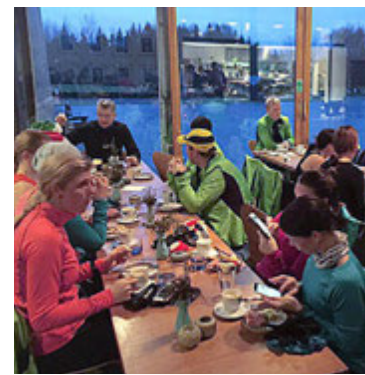
Er kannski einhver samkeppni milli hópa í búningagerð? „Ja, ekki opinberlega en það er alveg klárlega keppni í þessu,“ segir hún spök.



Liðið hljóp sem Valli, úr bókunum Hvar er Valli, í fyrra og komu hönd í hönd í mark. MYND/SIGURRÓS HALLGRÍMSDÓTTIR



Hresst lið eftir vel heppnað hlaup.



Kakóhlaupið er árleg hefð á aðventunni. Þá hleypur hópurinn um bæinn, skoðar jólaljósin og endar á Kjarvalsstöðum í heitum drykk.

„Það er frábær skemmtun að enda árið á þessu hlaupi og stundum höfum við hist á eftir og fengið okkur kakó, eða skál að í freyðivíni. Þetta snýst um að hafa gaman saman og stundum höfum við meira að segja leiðst í mark skellihlæjandi,“ segir hún.

Í Þríprautarfélagi Kópavogs eru um hundrað og fimmtíu manns en ekki eru allir virkir í hlaupahópnum. Sigurrós segir þau hittast þrisvar til fjórum sinnum í viku og hlaupa og jafn-

vel oftast ef verið sé að æfa fyrir maraþon og lengri hlaup. Hún segir félagsskapinn góðan.

„Þetta er skemmtilegasti hlaupahópurinn. Við erum einmitt nýbúin í árlegu kakóhlaupi en það er hefð sem við komum á fyrir nokkrum árum. Þá hlaupum við um bæinn og skoðum jólaljósin og tökum sjálfur. Svo endum við í kakói á Kjarvalsstöðum og mikil stemming. Þessi hópur er fyrir alla, seina og fljóta. Við tökum okkur ekki of háttíðlega, nema þegar það á við.“

Hefst 10. janúar

**BAKLEIKFIMI, DANS- & MÚSIKLEIKFIMI**  
Undir leiðsögn sjúkráþjálfara í Heilsuborg, Faxafeni 14.

Þriðju- og fimmtudaga kl. 12.05, 16.20 og 17.20.  
Upplýsingar og skráning á [www.bakleikfimi.is](http://www.bakleikfimi.is)



## Gott fyrir slitgigtina

Glucomed töflur frá Icepharma innihalda glúkósamín sem dregur úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. Þær fást án lyfseðils í apótekum.

„Slitgigt í hné er algengur gigt-sjúkdómur og eykst tíðnin með hækkandi aldri. Helstu einkenni geta meðal annars verið liðverkir og stirðleiki þegar fólk hefur verið lengi í kyrrstöðu“, segir Klara Sveinsdóttir, lyfjafræðingur hjá Icepharma.

Glucomed er lyf sem fæst án lyfseðils í apótekum og er ætlað fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné.

Hver tafla inniheldur sem samsvarar 625 mg af glúkósamíni og er dagskammturinn tvær töflur á dag til að draga úr einkennum. Hver pakkning af Glucomed inniheldur 60 töflur.

Glúkósamín er efni sem er til staðar í brjóska og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt fram á að glúkósamín örvar myndun brjósks og hýalúrónsýru en hýalúrónsýra er smurefni liða.

**Glucomed hefur verið fánlegt á Íslandi síðan 2006 og fæst í flestum apótekum.**



**Ábending:** Glucomed inniheldur glúkósamín og er ætlað fullorðnum til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. **Skammtar, fullorðnir og aldraðir:** Tvær töflur einu sinni á dag. **EKKI MÁ NOTA LYFIÐ:** ef ofnæmi fyrir virka efninu eða einhverju hjálparefnanna er til staðar. Ekki má gefa fólk með ofnæmi fyrir skelfiskri Glucomed, þar sem virka efnið er fengið úr skelfiski. **Varúðarreglur:** Sjúklingar með skert sykurþol, með þekkan áhættuþátt fyrir hjarta og æðasjúkdómum eða astma þurfa að vera á varðbergi hvort sjúkdómseinkenni versni. **Meðganga og brjóstgjöf:** Ekki liggja fyrir fullnægjandi rannsóknarniðurstöður um notkun Glucomed á meðgöngu eða meðan á brjóstgjöf stendur. Glucomed skal því ekki nota á meðgöngu né meðan á brjóstgjöf stendur. **Algengar aukaverkanir:** Höfuðverkur, þreyta, ógleði, kvíðverkir, meltingartregða, niðurgangur og hægðatregða. **Markaðsleyfshafi:** Laboratoires Expanscience **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitid til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskrá.is](http://www.serlyfjaskrá.is) nr.auglýsingar.LAB161201

Hafðu smá 😊👗💎💖 í dag

**ellen**  
Mánudaga – fimmtudaga kl. 17:40

# Nauðsynleg fyrir líkamann

Margir fá ekki nóg af steinefnum úr fæðunni. Steinefnin magnesíum og kísil má fá í duftformi sem blanda á í vatn eða annan vökva. Næringarþerapisti segir það gagnast mörgum vel en magnesíum og kísill gegna ýmsum hlutverkum og eru líkamanum nauðsynleg.

Magnesíum og kísill eru steinefni sem eru líkamanum nauðsynleg. Að sögn Aspar Viðarsdóttur næringarþerapista fær fólk oft ekki nóg af steinefnum úr fæðunni. „Magnesíum kemur við sögu í yfir þrjú hundruð efnahvörfum og er nauðsynlegt fyrir öll kerfi líkamans. Það er til dæmis nauðsynlegt fyrir virkni vöðva, og þá einkum vöðvaslökun, virkni tauga, aðallega taugaslökun, orkuvinnslu hverrar einustu frumu líkamans og eðlilega starfsemi hjarta og æðakerfis. Það gegnir mikilvægu hlutverki í að viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi og auk þess spilar það mikilvæga rullu í beinheilsu við að tryggja eðlilega beinþéttni og endurnýjun beina,“ útskýrir hún.

## Gott gegn streitu

Magnesíum sítrat í duftformi sem er leyst upp í vatni er góð lausn fyrir þá sem ekki fá nóg af magnesíum úr fæðunni. „Þannig fæst góð upptaka og magnesíumíð nýtist hratt og vel í líkamanum. Magnesíum Slökun þykir meðal annars gagnast vel við streitu, svefntruflunum, sinadrætti, fótaóeirð og hægðatregðu,“ segir Ösp og bætir við að mikilvægt sé þó að taka ekki of mikið inn af magnesíum í fyrstu. „Það er nóg að setja hálf til eina teskeið í heitt vatn, svo má auka skammtinn smátt og smátt í þrjár teskeiðar eftir þörfum. Þetta



Ösp Viðarsdóttur næringarþerapisti segir fólk oft ekki fá nóg af steinefnum úr fæðunni og þá sé Magnesíum sítrat í duftformi og Kísillinn frá Purelife sem er leyst upp í vatni góð lausn. MYND/ANTON BRINK

er vegna þess að of stór skammtur í byrjun getur valdið niðurgangi. Það má taka þetta hvenær sem er dagsins en það getur verið gott að gera það á kvöldin vegna slakandi áhrifanna.“

## Gleymda steinefnið

Kísill er líkamanum nauðsynleg-

ur, eins og magnesíum, og er kísill þriðja algengasta snefilsteinefni líkamans á eftir járn og sinki. „Í dag er stundum talað um kísil sem gleymda steinefnið vegna þess hve litla athygli það hefur fengið í næringarumræðunni. Því hefur verið haldið fram að við fáum nóg úr fæðu og drykkjarvatni en

margt bendir til þess að margir líði skort,“ lýsir Ösp og segir hún ástæðuna fyrir því líklega vera ónóga neyslu matvæla sem innihalda mestan kísil, grænmetis og ávaxta, og að þessi sömu matvæli innihaldi ekki það magn kísils sem þau ættu að gera vegna þess að þau eru oft ræktuð í næringarsnaðum jarðvegi. „Það kemur betur og betur í ljós hvað kísill gegnir mörgum störfum í líkamanum og hve nauðsynlegur hann er líkamanum til að starfa rétt og því mikilvægt að huga að þessu mikilvæga steinefni.“

Kísillinn frá Purelife er örfínt, bragðlaust duft sem blanda má í vatn, safu, þeyting eða hvað sem hugurinn gírnist. Ösp nefnir að íþróttafólki og þeim sem stunda mikla hreyfingu, þeim sem vilji styrkja hár, húð og neglur og þeim sem vilji huga að beinheilsunni gæti gagnast að taka kísil. „Kísill er góður fyrir hár, húð, neglur, bein og liði og í raun ómissandi uppbyggjarefni þessara vefja. Margir finna jákvæðan mun á melt-

ingunni þegar þeir fá nóg af kísli og svo er hann góður fyrir heilastarfsemina en rannsóknir hafa sýnt fram á að kísill getur komið í veg fyrir uppsöfnun áls í heilanum og þannig varið hann fyrir hrörnun. Að auki er hann mikilvægt uppbyggjarefni æðaveggja og á þannig þátt í að halda æðunum heilbrigðum.“

**Vörurnar fást hjá Mamma veit best, heilsubúðum og apótekum um allt land. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni [mammaveitbest.is](http://mammaveitbest.is)**



# Jurtirnar hjálpa

Jurtir geta hjálpað líkamanum og nært, grætt, styrkt og örvað. Hjá Kollu í Jurtaapótekinu má fá jurtir sem hafa góð áhrif gegn hinum ýmsu kvillum.

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir segir hægt að nota jurtir til að hjálpa líkamanum við að gera það sem hann á að gera. „Jurtir eru ótrúlegar, þær innihalda margs konar lífvænleg efni. Með þessum efnunum nær þær, græða, styrkja, örva og eru sterkar, mildar eða þar á milli. Jurtir geta stundum komið í staðinn fyrir lyf, en þá skal ávallt ráðfæra sig við grasalækni eða lækni,“ útskýrir hún og bætir við að annars sé nú betra að byrja að nota jurtir áður en í óefni er komið.

„Ég fæ oft til mín fólk sem er fullt af streitu en því fylgir oft að hreinsilíffæri þeirra eru þreytt. Suttungamjóður er blóðhreinsiblanda sem gott er að taka til að létta á lifur, nýrum og sogæðakerfi. Hún inniheldur mjólkurbistil, króklöppu, spirúlínu, klóelftingu, brenninetlu og cayenne-pípar.“

Kolbrún bendir fólk sem langar til að taka til í mataræðinu eftir jólin á að það sé gott að nota Suttungamjóðinn. „Þannig er auðveldara að hætta í sykri, kaffi eða einhverri annarri vitleysu sem þið stundið,“ segir hún brosandí og heldur áfram: „Það er líka til önnur blanda sem heitir Vaðgelmir og er til að hreinsa ristilinn. Í honum eru jurtir eins og negull, til að sóthreinsa meltingarveginn, leir, þari, husk sem einnig hreinsar meltingarveginn, og fleiri jurtir. Gott er að taka þessar tvær blöndur saman og taka þær í einn til þrjú mánuði. Fyrst þegar fólk byrjar að taka svona hreinsijurtir þá finnur það þegar allt fer af stað í líkamanum. Fyrstu dagana getur maður orðið aðeins þreyttari þegar er að kvikna á öllu en svo fer líkaminn í jafnvægi og eftir það er allt bara upp á við.“

Kolbrún tiltekur nokkrar jurtir í viðbót, sem geta haft góð áhrif



Kolbrún grasalæknir segir jurtir geta hjálpað líkamanum við að gera það sem hann á að gera. MYND/EYÞÓR

**Jurtir eru alveg ótrúlegar, þær innihalda margs konar lífvænleg efni. Með þessum efnunum nær þær, græða, styrkja, örva og eru ýmist sterkar, mildar eða þar á milli.**

Kolbrún Björnsdóttir

á fólk. „Glaður er jurtaþekkingu sem virkar gegn vægu þunglyndi eða depurð. Hún inniheldur burnirót, járnurt, hjartafró, rósmarín og hafra. Þessar jurtir ýmist næra taugakerfið, örva það eða styrkja.

Það tekur um það bil þrjár vikur fyrir jurtaþekkinguna að virka. Magni er svo jurtaþekkingu fyrir fólk sem er undir mikilli streitu sem mér finnst eiga við um nánast níutíu prósent af fólki sem ég hitti á stofunni minni. Í Magna eru jurtir sem eru styrkjandi fyrir nýrnahettur og orkugefandi, svo sem schizandra, sarsaparilla, kínersk hvönn, rósmarín, síberíuginseng og fleiri styrkjandi jurtir,“ lýsir Kolbrún og nefnir að hægt sé að lesa betur um hvað jurtaþekkingu gera á heimasíðunni [www.jurtaapotek.is](http://www.jurtaapotek.is).

Hún bætir við að langmest af jurtum sem notaðar eru í Jurtaapótekinu sé lífrænt ræktað. „Og ekki bara það heldur eru þær mjög ferskar sem þýðir meiri virkni. Hylkin eru grænmetishylki og svo notum við að sjálfsögðu engin fylliefni.“

## Námskeið

**11. janúar**

miðvikudagur kl. 18:30-21:30  
„Nærandi líf“ - hvernig gerir þú það?

**25. janúar**

miðvikudagur kl. 18:30-21:30  
Lífstill fyrir fólk með bólgur

Kolbrún grasalæknir kennir

**JURTAAPOTEK**  
KOLBRÚN GRASALÆKNIR

Skipholt 33 • [www.jurtaapotek.is](http://www.jurtaapotek.is)  
[jurtaapotek@jurtaapotek.is](mailto:jurtaapotek@jurtaapotek.is)

## ALVÖRU Turmerik drykkur – Tvær bragðtegundir



- Dregur úr bólgum í líkamanum
- Öflug andoxun
- Aukin virkni lifrar
- Bætir hlutfallið á milli góða og vonda kólesterólsins í blóðinu

isueeze  
Turmeric drykkurinn

Fæst í Hagkaup, Víði, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Iceland og 10-11



Mæðgurnar Erna Arnardóttir (t.v.) og Edith Gunnarsdóttir hófu að ganga saman árið 2009 og hafa varla stoppað síðan. Hér eru þær saman á göngu yfir Fimmvörðuháls sumarið 2015.

# Endalaus velliðan og gleði á fjöllum

Mæðgurnar **Edith Gunnarsdóttir** og **Erna Arnardóttir** hafa gengið á flesta jökla og hæstu fjöll landsins síðan þær hófu að ganga saman 2009. Samverustundir mæðgnanna eru ómetanlegar og hafa gert samband þeirra mjög náð.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@365.is



Samverustundir með fjölskyldu-meðlimum á fjöllum og í gönguferðum eru ómetanlegar og geta skapað minningar sem endast alla ævina. Það færast sífellt í vöxt að foreldrar stundi göngur og fjalla-klifur með börnum sínum og það hafa þær Edith Gunnarsdóttir, og móðir hennar, Erna Arnardóttir, gert í nokkur ár.

Upphafið má rekja til saumaklúbbs Edithar sem ákvað að ganga Fimmvörðuhálsinn sumarið 2009 með Ferðafélagi Íslands (FÍ) en móðir hennar ákvað að koma með. „Eftir það varð ekki aftur snúið enda féllum við algjörlega fyrir útiverunni og náttúrufegurðinni. Næsta skref var að fara í styttri ferðir með ýmsum gönguklúbbum og í janúar 2013 skráðum við okkur í verkefnið 52 fjöll á einu ári. Þar var gengið á eitt fjall í viku í eitt ár og gengum við á hin ýmsu fjöll á landinu ásamt Snæfellsjökli, Eyjafjallajökli og Hvannadalshnúk.“

Mæðgurnar voru þó hvergi hættar heldur bara rétt að byrja segir Edith. „Við gengum með nokkrum hópum næstu árin og enduðum svo í hópi innan FÍ sem kallast Alla leið en þar erum við búnar að vera síðustu ár. Á þessu tímabili höfum við gengið á flesta jökla og hæstu fjöll landsins.“

### Nánar stundir

Ög samverustundirnar með móðurinni er ómetanlegar segir Edith. „Þetta verða oft frekar nánar stundir og það er mikið spjallað um heima og geima. Það er frábært að eiga sameiginlegt áhugamál með mömmu og ég tala nú ekki um hversu heilbriggt þetta er. Þú ert bæði að bæta hreysti og sambönd við fjölskyldumeðlimi. Þetta sameiginlega áhugamál hefur gert samband okkar mjög náð og er mamma ein af bestu vinkonum mínum. Ég mæli hiklaust með því að mæðgur, feðgar, mæðgin og feðgin skrái sig saman



Mættar upp á hæsta tind landsins, Hvannadalshnjúk, í fallegu skyggni fyrr á árinu.

”Þetta verða oft frekar nánar stundir og það er mikið spjallað um heima og geima.

Edith Gunnarsdóttir

í gönguhóp og njóti samvista í fallegu umhverfi.“

Hún segir íslenska náttúrufegurð sem hægt er að verða vitni að á þessu fjallabrótti vera stórkostlega. „Ég segi alltaf að það jafnast ekkert á við útsýni af íslenskum fjöllum og skiptir þá engu máli hvaða árstími er. Einnig hef ég líka komist að því að það er ekki endilega áfangastaðurinn sem er málið heldur ferðalagið. Maður kynnist ógrynni af fólki sem kemur alls staðar að úr þjóðfélaginu í þessum ferðum og húmorinn er aldrei langt undan. Fjallgöngur eru eitt af því sem mér finnst mest nærandi fyrir líkama og sál og ég tala nú ekki um hreystina sem þú færð í kaupbæti. Endalaus velliðan og gleði eftir góða göngu.“

### Þyngist smátt og smátt

Sjálf tók Edith þetta skrefinu lengra því í dag er hún einn af leiðsögumönnum í hópnum Alla leið og að sjálfsögðu gengur mamma hennar með. Hópurinn fer á fullt í byrjun í janúar þar sem bæði verður boðið upp á styttri kvöldgöngur og lengri helgagöngur. „Við byrjum rólega á minni fjöllum og svo eykst erfiðleikastig fjallanna eftir því sem á líður og síðan endum við á jökli í maí. Gengið er annan hvern mánudag og annan hvern laugardag auk þrekæfinga á þriðjudögum. Síðan er val um hvort er farið á Hvannadalshnjúk, Hrutfjallstinda, Eyjafjallajökul eða Birnadalstind í maí og júní. En að sjálfsögu er engin krafa um að gengið sé á jöklana en einnig verður í boði að ganga þá alla. Í prógramminu eru líka fræðslukvöld um ferðamennsku á fjöllum, næringu, búnað, jöklabúnað og jökलगöngur. Það verður kynningarfundur 10. janúar og hvet ég bara alla áhugasama til að mæta.“



## Besti vinurinn í eldhúsinu

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



Tilboðsverð kr. 98.992,-  
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta á meðan birgðir endast



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



# SOL GRYNN<sup>®</sup>

*Holl, ristuoð hafragryjón*



SÓLSKIN BEINT  
Í HJARTASTAÐ

# Hollar og einfaldar að gera

Vefjur eru hinn fullkomni matur til að borða á ferðinni, hollar og nokkurn veginn lausar við subbuskap ef þeim er rúllað vel upp og innhaldið lokað vel og vandlega inni. Ekki skemmir svo fyrir að þær er auðvelt og fljótlegt að gera. Hér eru uppskriftir að nokkrum mismunandi vefjum, með túnfiski, kjúklingi og kjúklingahummus en vefjurnar eiga það sameiginlegt að vera einfaldar, hollar og góðar.

## Kjúklingahummusvefjur (þrjár vefjur)

Þessar vefjur með hummus og kjúklingi er sérstaklega einfalt að gera enda aðeins þrjú hráefni sem unnið er með. Auka má fjölbreytnina með því að nota mismunandi hummus í hvert skipti.

- 1 bolli eldaður kjúklingur, rifinn eða skorinn í teninga
- ½ bolli hummus (að eigin vali)
- 3 heilhveiti-tortillakökur

Blandið saman hummus og kjúklingi í skál, dreifið á tortillurnar og rúllið vel upp. Kjúklingahummusinn má svo að sjálfsgöðu nota á brauð eða kex.

## Túnfiskvefja (ein vefja)

Vefja fyllt með túnfiski, avókadó-tahini-ídyfu, káli, gúrku og papriku er ljúffeng og gott er að gæða sér á henni við hvers kyns tilefni.

- 1 stór heilhveiti tortilla kaka
- 2-3 msk. avókadó-tahini-ídyfa (sjá uppskrift hér að neðan)
- 1 dós túnfiskur
- 3 romaine-salatblöð
- ¼ af agúrku
- ½ paprika

Útbúið avókadó-tahini-ídyfuna. Skolið og skerið papriku og agúrku í þunnar sneiðar. Skolið



Kjúklingahummusvefjur er auðvelt að gera.

og þurrkið salatið. Leggið tortilluna á bökunarpappír og smyrjið avókadó-tahini-ídyfunni á helm-ing tortillunnar.

Setjið salat, túnfisk, agúrku

og papriku á ídyfuna. Rúllið öllu saman inn í tortilluna, vefjið hana svo inn í bökunarpappírinn og lokið á báðum endum. Skerið í miðju og njótið.

Setið allt saman í matvinnsluvél og blandið þar til orðið mjög mjúkt (í um það bil fimm mínútur).

## Kjúklingasalatvefjur (fyrir fjóra)

Þessar vefjur tekur aðeins um fimmtán mínútur að gera og eru þær kjörnar sem hollt nesti. Þær eru auk þess mjög gómsætar.

- 450 g rifinn kjúklingur
- 1 tsk. ólífuolía
- 2 tsk. red curry paste
- 1 tsk. saxaður engifer
- 4 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 rauð paprika, þunnt skorin
- 4 vorlaukar, saxaðir
- 1 bolli saxað hvítkál
- ¼ bolli hoisin-sósa
- Salt og pipar eftir smekk
- 5 basilíkulauf, söxuð
- ½ jöklasalatshaus

Hitið ólífuolíu á pönnu þar til hún er mjög heit. Brúnið kjúklinginn á pönnunni og hrærið í á meðan. Bætið við red curry paste, engifer, hvítlauk, papriku og hvítkáli og hræristeikið í aðrar þrjár mínútur.

Bætið svo við hoisin-sósu og lauk og látið allt veltast vel um. Takið af hitanum, bætið basilíku við og veltið aftur.

Setjið svo kjúklingablönduna á salatblöð og brjótið þau saman eins og tortillu.

## Avókadó-tahini ídyfa

- 1 tsk. salt
- 1 tsk. ólífuolía
- 2 avókadó
- 3 tsk. tahini
- Safi úr einu súrældini (lime)
- ½ bolli kóríander-laufblöð
- 1 klípa kúmen

## Finndu styrk í meiri vellíðan.

HEILSA  
&  
SPA

### Við tökum vel á móti þér!

Námskeið, hóptímar, yoga, tækjasalur, spa, nudd, nálastungur, cupping, sjúkraþjálfun og Gáska og snyrtistofan Fegurð og Spa.

### Yoga fyrir golfara

Styrkjandi og liðkandi æfingar fyrir þá sem stunda golf og vilja bæta árangur sinn.  
Hefst 16. janúar og 14. febrúar.

### Heilsubót lífsstílnámskeið

Styrktar-, þol- og liðleikaæfingar, fræðsla og hvatning á lokuðu námskeiði.  
Hefst 17. janúar.

### Styrkar stoðir Yoga fyrir stoðkerfið

Heilsueflandi yogæfingar á lokuðu námskeiði fyrir fólk með stoðkerfiseinkenni.  
Hefst 16. janúar.



Túnfiskvefjur eru ljúffengar og gott er að gæða sér á þeim við hvers kyns tilefni.



Kjúklinga salatvefjurnar eru sérstaklega hollar og góðar.



Heilsuréttir fjölskyldunnar

# Hollusturéttir við allra hæfi



Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarrikan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Nú eru komnir tveir nýir réttir frá okkur, **Grænmetisþottréttur með viðbættu Omega-3** og **Fiskibollur með viðbættu Omega-3**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.





## Glútenfríir kartöfluklattar

Kartöfluklattar eru algeng mál-tíð víða um heim og þá oft borðað-ir annaðhvort með sýrðum rjóma eða eplamauki. Hér er uppskrift að klassískum en glútenlausum kartöfluklöttum sem fengin er af vef-síðu Lexi's Clean Kitchen þar sem finna má ýmsar heilsusamlegar uppskriftir.

- 6 kartöflur
- 2 laukar
- 2 hvítlauksrif, rifin
- 2 egg
- 1 eggjahvíta
- 6 msk. örvarrót (arrow root)\*
- 2 tsk. fint sjávarsalt
- ½ tsk. pipar
- ½ bolli olía að eigin vali.

Skrælið og rífið niður kartöflurnar. Rífið niður laukana. Blandið og setjið í fint sigti sem fóðrað er með grisju. Reynið að ná sem mestum vökva úr blöndunni. Setjið síðan í stóra skál, bætið við rifnum hvít-lauk, eggjum, örvarrót, salti og pipar. Blandið vel. Setjið olíu í pönnu og hitið. Búið til klatta úr blöndunni og steikið þá á pönnunni þangað til þeir eru ljós-brúnir á báðum hliðum, um 3-4 mínútur á hvorri hlið.



## Gott að eiga félagi í ræktinni

Það er margsannað að góður ræktarfélagi heldur líkams-ræktariðkanda frekar við efnið. Hér eru nokkrar ástæður fyrir því að rækta sambandið við ræktarfélagann.

1. Hann hjálpar þér að ná markmið-um þínum.
2. Hann gerir það að verkum að þú sleppir síður úr æfingum.
3. Hann gerir æfingarnar skemmti-legri.
4. Hann gerir það að verkum að þú prófar frekar eitthvað nýtt.
5. Æfingarnar verða fjölbreyttari.
6. Hann hvetur þig áfram og styður þig.
7. Smávegis samkeppni ykkar á milli ýtir þér áfram.
8. Æfingarnar verða öruggari. Hann kemur mögulega auga á ef þú gerir eitthvað rangt. Það er líka öruggara að skokka eða hreyfa sig saman ef eitthvað kemur upp á.

## ÍS Í HOLLARI KANTINUM

Þegar þörfin fyrir að fá sér eitthvað gómsætt hellist yfir er gott að geta valið ein-hvern hollari kost en sælgæti eða annað ljúfmeti sem er sneisafullt af sykri. Heima-gerður ís gæti verið lausnin í þessu tilfelli en þennan ljúffenga sítrónuís er auðvelt að gera því í honum eru aðeins fimm hráefni. Sykurmagnið er minna en í venjuleg-um ís og hægt að draga enn meira úr því ef vill.

- 1½ bolli sykur
- 1 bolli ferskur sítrónusafi
- 3 bollar nýmjólk
- 1 bolli rjómi
- 2 bollar létt súrmjólk

Blandið saman sykri og sítrónusafa í stórra skál og hrærið þar til sykurrinn hefur leyst upp. Bætið við rjóma, mjólk og súrmjólk. Hellið blöndunni í form sem má setja í frysti, setjið svo í frysti og geymið þar í að minnsta kosti klukkutíma eða þar til ísinn er orðinn stífur.



Stelpur Strákar

# Gleðilegt nýtt dansár!

Innritun fyrir vorönn stendur yfir á [www.jsb.is](http://www.jsb.is)

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

### Jazzballett

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri. Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16 ára og eldri. Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði. Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

### Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á [www.jsb.is](http://www.jsb.is) undir Danslistarskóli JSB.

**Kennslustaðir:** Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

### Kennsla hefst 9. janúar

Rafræn skráning á [jsb.is](http://jsb.is)  
Nánari upplýsingar í síma 581 3730.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?  
Danslistarskóli JSB er á facebook

### Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki. Kennt er 1x í viku.



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • [jsb@jsb.is](mailto:jsb@jsb.is) • [www.jsb.is](http://www.jsb.is)