

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 5. JANÚAR 2018

Lífsstíll

Öðlaðist nýtt líf í ræktinni



Elísabet Reykdal húðsjúkdómalæknir fann fyrir mikilli þreytu og álagi eftir annasaman tíma í vinnu. Hún hafði þyngst töluvert og var farin að finna fyrir lífsstílsvandamálum. ➔2

Elísabet Reykdal læknir til hægri ásamt þjálfara sínum, Agnesi Þóru Árnadóttur. MYND/ERNIR

JANÚARÚTSALAN HESFT Í DAG 20 - 50% AFSLÁTTUR

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM OG SÉRÞÖNTUNUM



OMG Stóll kr. 33.900
NÚ KR. 23.730

-30%

-50%



Jersey TV skenkur kr. 119.400
NÚ KR. 59.700



20 - 50% AFSLÁTTUR
AF ÞÚBUM

-30%



Jim Tall kr. 24.600
NÚ KR. 17.220



Jim Wide kr. 22.700
NÚ KR. 15.890

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Framhald af forsiðu →

Elisabet er þriggja barna móðir. Hún starfar sem lækni á Landspítalanum og í Domus Medica. „Það hafði verið þétt vinnutörn hjá mér. Ég hafði hugsað um það í nokkra mánuði að ég þyrfti að koma mér í einhverja hreyfingu. Vinkona mín benti mér á 100 daga lífsstílnámskeið hjá Hilton Reykjavík Spa. Ég ákvað í byrjun árs 2017 að skella mér á þetta námskeið. Ég var mjög dugleg í ræktinni áður fyrr en hafði slakað á eftir að börnin mín fæddust. Það var því mjög erfitt að koma sér af stað aftur,“ segir Elisabet. „Kannski var forgangsröðin röng hjá mér,“ bætir hún við.

Fann ekki rétta tímann

„Krakkarnir mínir eru duglegir í íþróttum en sjálf fann ég ekki rétta tímann. Eftir að ég tók ákvörðun um að fara á lífsstílnámskeið hjá Agnesi Þóru Árnadóttur öðlaðist ég nýtt líf. Ég get alveg viðurkennt að mér fannst ég vera komin á botninn, ég var orðin of feit og of þung á mér. Það var vel tekið á móti mér frá fyrsta degi hjá Hilton Reykjavík Spa. Eftir fyrsta skiptið langaði mig að mæta aftur. Ég fór kl. 6.30 á morgnana sem ég hélt að væri ekki minn tími. En eftir að ég byrjaði í ræktinni fannst mér ég allt í einu hafa meiri tíma fyrir sjálfa mig og fjölskylduna. Það myndaðist strax mjög góð stemning í lífsstílhópnum sem ég kunni vel við. Þarna var fólk á miðjum aldri með svipuð vandamál. Eftir líkamsræktina var hægt að fara í heitan pott þar sem hópurinn ræddi saman. Ég fór því að hlakka til að mæta í tímana,“ segir Elisabet sem setti sér það markmið í upphafi að léttast til að auka líðleika og fá betri heilsu.

20 kíló fóru

Elisabet náði fljótt undraverðum árangri. Hún missti 20 kíló á fyrstu sex mánuðunum. „Ég er bara hálfnuð í þessari vegferð en stefnan er tekin á enn fleiri kíló.“



Agnes Þóra, þjálfari Elisabetar, leggur áherslu á öfgalaus líkamsrækt.

Það merkilega var að ég fann ótrúlega mikinn mun á andlegri heilsu minni þegar kílóin fóru að fjúka. Maður verður þreyttur á sjálfum sér þegar maður er of þungur og óánægður með sig. Ég fann aldrei nein almennileg fót á mig og mér fannst orðið erfitt að fara í búðir.

Auk þess er erfitt fyrir lækni að gefa sjúklingum ráð ef hann er sjálfur ekki í góðu formi. Núna hef ég tekið þá góðu ákvörðun að snúa ekki til baka. Mér líður mun betur á allan hátt og ætla mér að halda áfram á þessari vegferð,“ segir Elisabet.

Hún segist hafa prófað alls kyns megrunarkúra í gegnum árin. „Yfirleitt fitnar fólk strax aftur eftir slíka kúra. Agnes, leiðbeinandi minn á námskeiðinu, hefur lagt mikla áherslu á að hlusta á líkamann og gera lífsstílsbreytingu til frambúðar. Þetta er ekki skyndikúr á öfgafullan hátt. Ég neitaði mér ekki um neitt þótt ég væri að léttast mikið sem mér finnst mjög til bóta,“ segir Elisabet sem segist alltaf hafa verið mathákur og fallið fyrir freistingum. „Ég er þó hætt að drekka sykurlausa goddrykki og að borða óreglulega eins og ég gerði. Yfirleitt var ég að grípa eitthvað á hlaupum meðfram vinnunni. Núna borða ég þrisvar á dag. Það hentar mér fullkomlega,“ segir hún.

Hreyfing til bóta

Eftir fyrsta lífsstílnámskeiðið og góðan árangur ákvað Elisabet að halda áfram í ræktinni og sér ekki eftir því. „Sem lækni veit ég að hreyfing er nauðsynleg til að halda góðri heilsu. Þótt ég viti þetta er nauðsynlegt að fá stuðning til að koma sér aftur af stað. Mér finnst ég líka mun skapbetri en ég var,“ segir Elisabet brosandí. „Ég hef lært á líkamsræktartækin og þegar ég hef þurft að fara til útlanda vegna vinnunnar get ég brugðið mér í tækjalá á hótélum. Sömu leiðis gat ég farið í ræktina þegar



Elisabet segist enn eiga langt í land með að ná markmiði sínu en vel hafi gengið til þessa. Hún ætlar að halda áfram á nýju ári í ræktinni. MYND/ERNIR

ég var í skíðaferð á Akureyri um áramótin.“

Elisabet segir að þessi breytti lífsstíll hafi ekki verið erfiður. „Nei, þetta er nefnilega búið að vera óskaplega skemmtilegt. Ég er ekki frelsuð en svona öfgalaus líkamsrækt hentar mér fullkomlega. „Það er margt í þessari þjálfun sem mér finnst vera læknisfræðilega rétt. Ég finn mun á heilsu minni og mér líður betur andlega. Auk þess finnst mér svo gott að finna að það er lítið mál að breyta lífsstílum án þess að neita sér um ákveðnar fæðutegundir. Á þessu námskeiði sem ég fór á gera allir það sem þeir geta. Lögð er áhersla á að enginn meiði sig eða ofþjálf. Ég hefði til dæmis aldrei trúað því að mér þætti gott að fara í líkamsrækt snemma á morgnana.“

Kyrrseta hættuleg

„Ég hef séð eldri konur í ræktinni í feikna góðu formi. Það þykir mér aðdáunarvert. Ég finn að lítil heimilisstöð hentar mér betur en stór en það er auðvitað einstaklingsbundið. Ég hlakka til að takast á við þetta verkefni aftur á nýju ári og halda áfram að reyna að ná markmiði mínu að léttast meira. Það er mikill léttir fyrir mig að hafa ekki gefist upp eftir fyrsta námskeiðið. Í rauninni er það ákveðinn sigur að vera ekki lengur bara kyrrsetukona. Við vitum að hreyfingaleysi er sterkur áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Þótt fólk vilji léttast þá er hreyfingin mikilvægasti þátturinn. Hver og einn þarf að finna fyrir sig hvað hentar varðandi hreyfingu því hún er gríðarlega mikilvæg,“ segir Elisabet.

ÚTSALA



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarfrni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinnsson, oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@365.is s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@365.is, s. 512 5095,

ÚTSALAN ER HAFIN 30-60% AFSLÁTTUR



Fallegur fatnaður í stærðum 42-58
sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Úlpa
6.993 kr
9.990 kr



Kjöll
6.993 kr
8.990 kr



Peysa
4.193kr
5.990 kr



Úlpa
9.594 kr
15.990 kr



Jakki
9.093 kr
12.990 kr



Buxur
6.693 kr
10.990 kr



Buxur
4.893 kr
6.990 kr



Úlpa
9.594 kr
15.990 kr

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



HONDA Cr-v executive panorama. Árgæð 2014, ekinn 39 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBODSVERÐ 4.390.000.- Ásett verð 4.690.000. Rnr.151712.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílalíf



NÝR BÍLL - BESTA VERÐIÐ
AUDI A3 LIMOUSINE Árg.18,
bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000.
Rnr.246903. Á staðnum.S:562-1717.



LÆKKAD VERÐ - 3.490.000 KR
TOYOTA HILUX DOUBLE CAB 35".
Árg.2007,ek.187.þús km, diesel,
sjálfskiptur, pallhús, geymslukassi,
leitarljós og fl. Rnr.247405. Á
staðnum. S:5621717.

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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum
notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti.
Lögildur rafverktaki. rafneisti@
simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti.
Straumblik ehf. Lögildur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar
og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í
SJÁVARFANGI Heimsending. www.
humarsalan.is Pöntunarsími: 867
6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun
fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301
www.tantrateple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S:
564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum
og sumarhúsum. Fast verð.
Upplýsingar í síma 783 4180 eða
kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARÍ / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til
afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-13
og annan hvern lau. 8-14. Íslensku
kunnátta skilyrði og ekki yngri
enn 20 ára.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@
sveinsbakari.is

Atvinna óskast

SMÍÐIR OG AÐRIR VERKAMENN

Höfum og getum útvegað smíði
og aðra verkamenn sem geta
hafið störf innan skamms.

Nánari upplýsingar í síma 551
5000 og proventus@proventus.is

Skemmtanir



**HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19**

LEIKIR HELGARINNAR:

Föstudaginn 5. jan

19:45 Liverpool - Everton

19:50 Man.United - Derby Country

Laugardaginn 6. jan

14:50 Man. City - Burnley

Sunnudaginn 7. jan

15:50 Nottingham Forest - Arsenal

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og
ráðgjafabjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og
veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla
upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru
lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur
gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynsla
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

**Hljómsveitin TRAP spilar föstudag
og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00**



**PRETTÁNDAGLEÐI
UM HELGINA!**

Gullnámán