



FRIDJUDAGUR 21. AGÚST 2018

Heilsa



Sigurður P. Sigmundsson, einn reyndasti maraþonhlaupari landsins, gefur þeim sem hlupu í Reykjavíkurmaraþoninu um helgina góð ráð varðandi hvíld og næringu eftir átökin.

[heilsa](#) ➔4

Hlýrra í sjónum en köldu pottunum

Kristín Helgadóttir synti út í Viðey fyrir helgi. Hún segir sjósund gefa sér mikið, bæði heilsufarslega og félagslega. Kristín og fimm vinkonur hennar mynda sjósundshópinn Sækýrnar. Þær héldu nýlega upp á að fimm ár væru liðin frá Ermarsundi þeirra þar sem þær slógu met sem enginn hefur slegið síðan. ➔2



Kristín Helgadóttir áður en hún lagði syndandi af stað út í Viðey. MYND/ERNIR



MFM MATARFÍKNIMIÐSTÖÐIN BÝÐUR UPP Á
30 DAGA AFVÖTNUN FRÁ SYKRI OG MJÖLVA Í SEPTEMBER

Kynningarfundur miðvikudaginn
29.8.18. KL. 17-18 í Síðumúla 33, 108, Reykjavík.
30 DAGA AFVÖTNUN Í SEPTEMBER;

er 4 vikna námskeið fyrir þá sem glíma við ofáts- og þyngdarvanda.

NÁMSKEIÐIÐ GETUR BÆÐI NÝST NÝLIÐUM OG ENDURKOMUFÓLKI!



MFM MIÐSTÖÐIN

Meðferðar og fræðslumiðstöð
vegna matarfíknar og átraskana

Síðumúli 33, 108, Reykjavík
568-3868/699-2676
matarfikn@matarfikn.is
www.matarfikn.is

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Kristín byrjaði að stunda sjósund fyrir níu árum. „Mig hafði lengi langað að prófa og þegar ég loksins fór var ég upprifin frá fyrstu mínútu.“ segir Kristín en það sem heillaði hana var bæði áskorunin og sú vellíðan sem fylgdi sundinu.

Hún fer allt upp í daglega í sjósund á sumrin en tvisvar í viku á veturna. Langoftast verður Naut-hólsvíkin fyrir valinu en stundum bregður hún út af vananum og fer í Hafnarfjörð eða út á Álftanes. „Einiu dagarnir sem ég fer ekki í Naut-hólsvík er þegar hitinn fer yfir 20 gráður, þá er einum of mannmargt í vikinni,“ segir hún glettin.

Kristín segir misjafnt hversu lengi hún syndi í hvert sinn. „Á kaldasta tímanum eru þetta bara nokkur sundtök en yfir sumarið er maður að synda allt upp í einn eða tvo tíma,“ segir hún. Stundum sé synt yfir í Kópavog en oft líka meðfram ströndinni.

En þarf ekkert að vera vel á sig kominn til að stunda sjósund?

„Nei, maður þarf engan veginn að vera íþróttamaður til að stunda sjóbað eða sjósund. Fólk er bura í þessu á eigin forsendum.“

EKKI þarf mikinn búnað til að stunda sjósund að sögn Kristínar. „Bara sundbol, sundhettu, blóðkur og gleraugu. Svo bæst við neopren-sokkar og -vettlingar á veturna.“

Mikill heilsuávinningur

Kristín segir sjósundi laga ýmsa kvilla. „Sjálf var ég þjökuð af vöðvabólgu áður en ég byrjaði, át verkjalyf nánast daglega. Nú snerti ég þau varla. Eg er líka miklu betri af ilmefnaofnæmi,“ segir Kristín sem á fjöldamargar sögur af fólki sem líður betur eftir að það byrjaði að stunda sjósund. „Einn þekki ég sem heldur niðri gigtarverkjum með sjósundi og ein vinkona mín er að mestu laus við áreynsluasma. Eg fór með vin minn sem er parkinsonsjúklingur í sjóinn um daginn. Hann upplifði fyrstu verkjalitlu nóttina sína í mörg ár eftir það.“ lýsir hún en auk alls þessa hafi sjósundið einnig afar góð áhrif á andlega heilsu.

Hressar Sækýr

Kristín er hluti af sjósundshópi sem kallar sig Sækýrnar. „Við erum hópur kvenna sem kynntist í Naut-hólsvík en við vorum allar að byrja á svipuðum tíma,“ segir hún og



Sækýrnar héldu upp á að fimm ár væru liðin frá boðsundinu yfir Ermarsund með myndatöku í miðbænum. Kristín Helgadóttir, Ragnheiður Valgarðsdóttir, Kristbjörg Rán Valgarðsdóttir, Sigrún Þ. Geirsdóttir og Anna Guðrún Jónsdóttir. Á myndina vantar Birnu Hrönn Sigurjónsdóttur. MYND/ GÚSTAF GUDMUNDSSON

bætur við að sjósundið sé tilvalið til að eignast nýja vini. „Eitt sinn vorum við allar staddir saman í veislu þegar upp kom sú hugmynd að synda boðsund yfir Ermarsund og úr varð að við stofnuðum hópinn Sækýrnar í kringum verkefnið.“

Innt eftir nafngiftinni svarar Kristín að þeim hafi þótt sækýr krúttleg dýr. „Svo vildum við hafa eitthvert nafn sem væri líka hægt að nota á ensku, en við vorum skráðar úti sem Manatees.“

Slógu met í þrautseigju

Mikill undirbúningur liggur að baki slíku sundi. Það þurfti að sækja um leyfi, borga skráningargjöld, ráða skipstjóra og dómara, en enginn fær leyfi til að synda yfir nema í fylgd skips. Heimikill kostnaður fylgir þessu uppátæki og vinkonurnar söfnuðu styrkjum áður en þær lögðu í hann.

Í boðsundinu syndir hver sundmaður í klukkutíma í senn. Þetta er enginn hægðarleikur og aðstæður voru ekki sem bestar þegar Sækýrnar lögðu í sundið. „Þá var mikið størstreymi og fullt tungl og straumarnir því afar sterkir. Okkur rak því fram og til baka,“ lýsir Kristín. Bein lína yfir Ermarsundið er í kringum

34 km en flestir enda á að synda um 60 km. „Við enduðum hins vegar á því að synda 90 kílómetra.“

Í heild tók sundið nitján og hálfan tíma. „Það er nú gaman að segja frá því að enginn hópur hefur verið jafn lengi að synda yfir og við. Við fengum meira að segja metstendur fyrir þrautseigju og þetta metstendur ennþá,“ segir Kristín og hlær.

Upprifjun á fimm ára fresti

Kristín hélt upp á fimmtugsafmæli sitt í sundinu. „Ég var 49 ára þegar ég fór ofan í sjóinn og fimmtug þegar ég kom upp úr.“

Í tilefni af því að fimm ár væru liðin frá sundinu ákváðu stóllurnar að láta taka mynd af sér á Skólavörðustignum á dögunum. Þangað mættu þær í sundbolnum með sundfitin og skemmtu bæði sér og vegfarendum bráðvel með uppátækinu. „Þetta ætlum við að gera á fimm ára fresti,“ segir Kristín glaðlega en Sækýrnar eru greinilega hressar enda ætla þær að endurtaka gjörninginn á fimm ára fresti.

En eru þær með stóra drauma um að synda eitthvað líkt Ermarsundinu aftur?

„Nei,“ segir Kristín ákveðið og



Sækýrnar í Dover, rétt fyrir sundið yfir Ermarsund. MYND/JOHANNES JÓNSSON

hlær. En hún bendir á að ein úr hópnum, Sigrún Þ. Geirsdóttir, hafi farið með öðrum hópi yfir Ermarsundið 2015 og ári síðar hafi hún orðið fyrsta íslenska konan til að synda ein yfir Ermarsund.

Vaxandi sport

Þegar Kristín byrjaði í sjósundi var hún fljótlega farin að þekjka flesta sem stunduðu sundið. Hún

segir það ómögulegt í dag enda alltaf að bæstast í hópinn. „Ahuginn fer vaxandi. Við erum duglegar að draga fólk með okkur en svo hefur fólk líka samband til að fá leiðsögn.“ Kristín telur tilkomu köldu pottanna í laugunum hafa sitt að segja. „Fólk vill fá meiri áskorun og fer þá í sjósundið.“ Sjálf fer hún ekki í köldu pottana. „Þeir eru allt of kaldir,“ segir hún glettin.

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

Útgefandi:
365 miðlar
Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgrímsson

Umsonjarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sólumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442 | Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

Ferðamálastólinn

Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

▶ GETUM BÆTT VIÐ NEMENDUM Á HAUSTÖNN.
KENNSLA HEFST 27. AGÚST. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIBSÖGUSKÓLINN



Marine Collagen fyrir húð og liði

Kollagen mýkir liði og öll hreyfing verður auðveldari ásamt því að heilbrigði húðarinnar eykst. Marine Collagen frá Wellness Lab er 100% hreint og inniheldur allar 9 lífsnauðsynlegu aminosýrurnar.

Kollagen er eitt aðaluppbyggjngarprótein líkamans en það er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum ásamt því að það er stór partur af húð, hári og nöglum. Kollagen er í raun mjög sterkar trefjar en orðið sjálft „collagen“ er komið úr grísku þar sem „colla“ þýðir lim. Því er oft talað um kollagen sem limið í líkamanum. Því það sér fyrst og fremst um að vefir líkamans haldist sterkir,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

Framleiðsla minnkar eftir 25 ára aldur

„Heilbrigður líkami framleiðir sjálfur kollagen en um 25 ára aldurinn fer að hægjast á framleiðslunni. Þessar breytingar eru sjáanlegar á húðinni okkar, hrukkur fara að myndast og hún verður „lausari“ á okkur. Einnig byrja vefir líkamans að veikjast og það fer að bera á ýmsum öldrunareinkennum. Við verðum jafnvel aðeins stíðari og finnum fyrir verkjum í liðum og liðamótum. Engin ástæða er þó til að órvænta því rannsóknir hafa sýnt fram á að með reglulegri inntöku á kollagen próteini er hægt að hjálpa líkamanum að vinna á móti minnkandi framleiðslu,“ segir Hrönn.

16 tegundir kollagens

Kollagen er prótein sem finnst um allan líkamann og er það u.þ.b. 30% af öllu próteini sem þar er. Þó að það sé að stærstum hluta í dýpri lögum húðarinnar og kannski best þekkt fyrir að halda húðinni þéttri og unglegri, er kollagen einnig að finna í hári, nöglum, liðum og vefjum líffæra. Til eru að minnsta kosti 16 tegundir af kollageni í líkamanum og um 90% af því eru týpur I, II og III.

Mýkri liðir og meiri hreyfing

„Regluleg inntaka á hreinu kollageni getur haft gríðarlega góð áhrif á líkamann; bein, sár og liði og bætt þar með alla hreyfigetu. Það er ekkert verra en að finna til þegar maður hreyfir sig og oft verður

Regluleg inntaka á hreinu kollageni getur haft gríðarlega góð áhrif á liðina og þar með alla hreyfigetu.

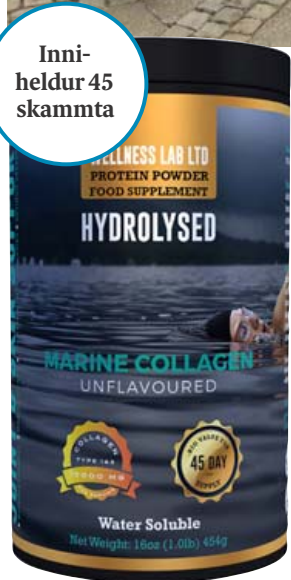
það til þess að það dregur úr allri hreyfingu, sem er afar slæmt því það er ekkert betra fyrir heilsuna okkar en dagleg hreyfing. Fyrir þá sem stunda mikla hreyfingu getur neysla á kollageni líka gert gæfumuðinn því oft er mikið álag á liði, sínar og vöðva. Marine Collagen frá Wellness Lab Ltd. Er 100% hreint fiskikollagen, týpur I og II, og er það alveg bragðlaust. Það er afar auðvelt í notkun og má nota það í matargerð, bakstur, setja í boostið, út í kaffið eða hvernig sem folki hugnast og enginn þarf að gleypa pillur.“

Íslensk siglingakona og hönnuður

Elin Traustadóttir er eigandi og hugmyndasmiður Wellness Lab sem framleiðir Marine Collagen. Hún er innanhúshönnuður að mennt en hefur lengi stundað áhugamannasiglingar á Atlantshafi þar sem hugmyndin að fæðubótarefnum fyrir íþróttafólk varð til. Þriggja mánaða sigling um



Elin Traustadóttir er eigandi og hugmyndasmiður Wellness Lab sem framleiðir Marine Collagen. Hún er innanhúshönnuður að mennt en hefur lengi stundað áhugamannasiglingar á Atlantshafi þar sem hugmyndin að fæðubótarefnum fyrir íþróttafólk varð til eftir þriggja mánaða siglingu um Azoreyjar.



Inni-heldur 45 skammta

Azoreyjar tók mikið á líkamlega og reyndi mikið á bæði þól, skerpu og styrk. Elin var einnig hrjáð af mikilli sjóveiki sem síðar leiddi til langtíma þreytu og orkuleysis og í kjölfar þessa ferðalags fór hún að byggja sig upp með því að tileinka sér hollara mataræði og fræðast meira um næringu til að fylgja hugmyndum sínum um fæðubótarefni eftir. Elin hefur verið búsett í Bretlandi sl. átta ár og hefur haldið áfram að sigla en hún finnur mikinn stuðning í sínum eigin vörum. Nú fær hreina kollagenið hennar á Íslandi en vinnslan á því er sjálfbær og gæðavottuð (ISO & GMP), efnid er hreint og án allra auka- eða viðbótarefna þannig að það er 100% náttúrulegt. Varan er mikið keypt af íþróttafólki en einnig af þeim sem þjást vegna liðverka eða áverka eftir slys.

Kollagen í fæðunni

„Þar sem kollagen er í raun náttúruleg afurð, getum við líka fengið það úr akveðnum mat eins og t.d. kjöt- og fiskibeinasoði og eggjum. Það er einnig gott ráð að auka við þá fæðu sem styður kollagenframleiðslu í líkamanum og er C-vítamín sérlega hjálplegt í þeim efnum, það er að finna í ríkum mæli í t.d. sitrusávöxtum og papríku. Klórella (chlorella) er einnig mjög góð en hana er t.d. að finna í allri blaðgrænu og svo er hún einnig til á duftformi. Fjölmarginnað úr jurtaurkinu styður vel við kollagenframleiðslu líkamans svo það er alltaf gott ráð að borða mikið af hollri og hreinni fæðu,“ segir Hrönn.

Sólustaðir: Lyf og heilsa.

Kollagen smoothie

- 1 stk. safaríkt mangó
- 1 banani
- 2 bollar jógúrt eða mjólk
- ¼ bolli hafrar
- Appelsínusafi, klakar
- 10 g fiskikollagen

Setjið allt í blandara og drekkið kalt!



Próteinpönnur

- 4 dl hveiti
- 4 dl mjólk/súrmjólk
- 2 egg
- 1 banani
- 1 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. kardimommu- eða vanilludropar
- 80 g brætt smjör
- 10 g fiskikollagen

Hrærið allt saman og steikið eins og hefðbundnar pönnur. Berið fram með berjum, sultu eða hunangi/sirópi.

Kollacino

- 1 espresso skot
- ½ bolli mjólk
- 10 g fiskikollagen
- Siróp til bragðbætis

Setjið espresso og kollagen í bolla og freyðið mjólkina. Hellið mjólkinni hægt í bollann og bætið við sirópi. Hrærið hægt og blandið vel.



Fylla þarf á tankinn eftir hlaup

Sigurður P. Sigmundsson er einn reyndasti maraþonhlaupari landsins. Hann gefur þeim sem hlupu í Reykjavíkumaraþoninu um helgina góð ráð varðandi hvíld og næringu eftir átökin.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Mikilvægt er að fólk hvíli sig eftir keppni í götu- hlaupum. Hversu mikið fer reyndar eftir því í hversu góðu formi fólk er og hversu langa vegalengd það hljóp. Eftir maraþonhlaup hef ég ráðlagt fólk að taka „aktíva“ hvíld í tvær vikur,“ segir Sigurður P. Sigmundsson, einn reyndasti maraþonhlaupari landsins, en hann átti Íslandsmetið í 26 ár, eða til ársins 2011, 2:19:46. Hann gefur hér langhlaupurum síðustu helgar góð ráð varðandi hvíld og næringu.

Ekki leggjast upp í sófa

„Hvíld er mikilvæg þegar uppbyggingin eftir átökin fer fram. Hins vegar er ekki gott að hvíla alveg í 1–2 vikur samfellt eftir keppni því þá er hætt á að það taki lengri tíma fyrir líkamann að jafna sig,“ segir Sigurður.

„Mikilvægt er að hreyfa sig eitthvað annan hvern dag til að flýta fyrir endurheimt og draga úr myndun strengja og harósperra. Sú hreyfing þarf ekki endilega að vera hlaup, má vera sund, hjólræiðar eða ganga.“

„Aktív“ hvíld

„Ég hef lagt áherslu á að fólk hreyfi sig eitthvað strax daginn eftir, til dæmis skokki eða gangi þrjá til fjóra kílómetra, teygi vel og fari svo í heita pottinn. Á öðrum degi eftir heilt maraþon ætti því að hvíla, á þriðja degi mætti skokka eða hjóla 5–6 km, á fjórða degi hvíla, á fimmta degi skokka eða hjóla 7–8 km, hvíla á sjötta degi og síðan skokka eða hjóla 8–10 km á sjöunda degi. Í annarri viku ætti að auka aðeins við þetta.“

Eftir hálfmaraþon

„Eftir hálfmaraþon dugir oftast að taka eina viku í „aktíva“ hvíld. Eftir 10 km hlaupið gætu byrjendur þurft að taka

„Ekki er gott að hvíla alveg í 1–2 vikur samfellt eftir keppni því þá er hætt á að það taki lengri tíma fyrir líkamann að jafna sig.“

eina viku í „aktíva“ hvíld en þeim sem eru lengra komin dugir að taka 3–4 daga.“

Fylla þarf vel á tankana

„Það segir sig sjálft að kolvetnahirslurnar hjá þeim sem hlaupa maraþon eru tómar þegar þeir koma í mark. Því þarf ávallt að byrja á að fylla á tankinn strax eftir átökin, með grófu kolvetni, svo sem banana, músli, grófu brauði, hrisgrjónum eð kartöflum. Ekki ætti að fá sér kókur, sælgæti eða kex.“

Ekki gleyma prótíninu

„Prótínid er viðgerðarefni líkamans en dagana fyrir hlaup hefur fólk yfirleitt dregið úr neyslu prótíns og fyllt á kolvetnishirslurnar í staðinn. Því þarf að gæta að því að borða vel af prótíni dagana eftir átökin, svo sem kjöt, fisk og egg.“

Það er þekkt hjá maraþonhlaupurum að fá sér góða steik að kvöldi hlaupadagsins. Það er meira að segja boðið upp á lambalæri við markið í Reykjavíkumaraþoninu en það hafa reyndar ekki allir lyst á því strax. En fyrir þá sem geta hugsað sér það er sniðugt að byrja til dæmis á banana strax eftir hlaupið og fá sér svo kjöt tveimur tímum síðar.“

Gróf kolvetni eins og banani, músli eða gróft brauð eru góð strax eftir hlaup.



Sigurður P. Sigmundsson segir mikilvægt að fylla á prótínbirgðir líkamans eftir langhlaup. Hvíld sé einnig mikilvæg en þó þurfi að hreyfa sig líka fyrstu dagana. Hann mælir með banana strax eftir hlaup og vænni steik um kvöldið. MYND/GVA

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um heilsurækt kemur út 24. ágúst nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5429 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

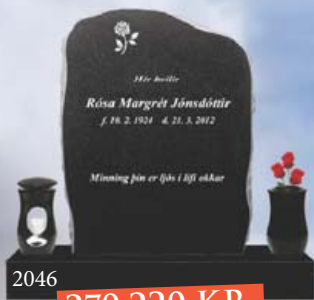
ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2041

149.900 KR.
~~ÁÐUR: 276.600 KR.~~



2046

270.220 KR.
~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~



6010

288.620 KR.
~~ÁÐUR: 431.900 KR.~~



2006

295.820 KR.
~~ÁÐUR: 440.900 KR.~~



115

369.420 KR.
~~ÁÐUR: 532.900 KR.~~



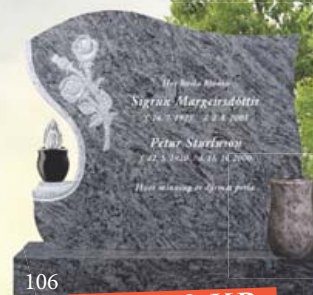
113

297.420 KR.
~~ÁÐUR: 442.900 KR.~~



2021

315.520 KR.
~~ÁÐUR: 451.900 KR.~~



106

319.420 KR.
~~ÁÐUR: 452.900 KR.~~



104

329.420 KR.
~~ÁÐUR: 482.900 KR.~~



118

313.420 KR.
~~ÁÐUR: 462.900 KR.~~



129-3

385.420 KR.
~~ÁÐUR: 552.900 KR.~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA
LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTТА AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Fyrir uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Lét drauminn rætast

Karen Halldórsdóttir flutti til Kaupmannahafnar fyrir einu og hálfu ári. Hún opnaði nýlega jókastúdíó og djúsbar og kennir jóga í heitum sal.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Rúm vika er síðan Dóttir Hot Yoga Studio var opnað formlega í Sydhavn í Kaupmannahöfn en þar kennir eigandinn, Karen Halldórsdóttir, jóga í 35 gráðu heitum sal, útbýr lífræna heilsudjúsa og sinnir almennum rekstri.

„Mig langaði að breyta til og prófa eitthvað nýtt og ákvað því að flytja til Kaupmannahafnar með dætur mínar fyrir um einu og hálfu ári. Ég pakkaði búslóðinni okkar niður, kom henni í gám og svo flugum við út. Ég var ekki með neitt sérstakt plan heldur var þetta skyndiákvörðun sem átti sér þó nokkurn aðdraganda. Í raun var ég búin að leggja drög að því að flytja til Kaupmannahafnar árið 2009 en sló þeim áformum á frest því ég

varð ófrísk að eldri dóttur minni og fannst ekki henta að flytja út með ung barn. Yngri dóttir mín fæddist svo þremur árum seinna. Kaupmannahöfn hefur alltaf heillað mig og því lá beint við að flytja þangað,“ segir Karen glaðlega en þeim mæðgum líkar afar vel að búa í Danmörku.

„Okkur hefur gengið ágætlega að aðlagast dönskum samfélagi. Dætur mínar hafa náð góðum tókum á tungumálinu og tala núorðið meiri dönsku en íslensku. Sú yngri er fimm ára og sú eldri átta ára. Sjálf er ég enn að læra málið, ég skil dönskuna vel og læri eitthvað nýtt á hverjum degi.“

Skellti sér í jógakennaranám

Þegar Karen hafði komið þeim mæðgum vel fyrir í Kaupmannahöfn skráði hún sig í 200 tíma jógakennaranám og lauk því fyrir á þessu ári. „Ég ákvað í beinu fram-

“Ég hef alltaf verið jógi og verið á mottunni minni síðustu sex árin og það hefur ekkert dregið úr því eftir að ég kláraði námið.”

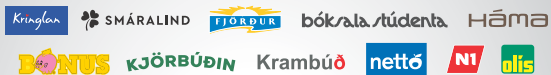
Karen segir alþjóðlega stemningu hjá Dóttir Hot Yoga Studio.



FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast fritt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum viðsvegar um landið:



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.



Djús fyrir daginn, stútfullur af orku og vitaminum.

haldi af því að opna mitt eigið stúdíó með áherslu á hot yoga. Ég hef alltaf verið jógi í mér og verið á mottunni minni síðustu sex árin og það hefur ekkert dregið úr því eftir að ég kláraði námið. Eg er mjög hrifin af hot yoga og veit fátt betra en að æfa í hita. Það er góð leið til að hreinsa líkama og sál og komast í tengingu við sjálfan sig upp á nýtt. Ég kenni hot yoga í tvo tíma á dag og æfi í tvo tíma hjá öðrum kennurum og fæ jafnframt innblástur frá þeim,“ segir Karen brosandi.

Hún segir muninn á hot yoga og hefðbundnu jóga helst felast í því að í hot yoga fara tímarnir fram í heitum sal. „Ég kenni í um 35 gráðu heitum sal sem er hitaður upp með innrauðum geislum. Ég kys að hafa þetta hitastig svo það sé ekki hærra en eðlilegur líkamshiti. Hitinn er talinn hafa marga kosti hvað varðar heilsuna, svo sem að draga úr bólgum í líkamanum og liðverkjum. Elsti viðskiptavinurinn er 67 ára og kemur til mín í djúpar teygjur og slökun.“

Innt eftir því hvernig hafi gengið að setja á stofn sitt eigið fyrir-tæki í Danmörku segir Karen það hafa gengið vel. „Það gekk vonum framur og er sennilega svipað og á Íslandi. Það kom mér á óvart hversu aðgengilegt allt var. Foreldrar mínir hafa verið mér innan handar en þau hafa verið í rekstri meira og minna alla sína tíð, og rekið veitingahús og skemmtistað í miðbæ Reykjavíkur. Mig hafði lengi langað til að fara út

í minn eigin rekstur og þegar þetta tækifæri gafst ákvað ég að hella mér út í þetta verkefni,“ greinir Karen frá.

Hún segist hafa fengið mjög góðar viðtökur við Dóttir Hot Yoga Studio. „Djúsbarninn var opnaður fyrir rúmri viku en jókastúdíóið þann 16. júní. Ég er eingöngu með lífrænt ræktað hráefni og legg áherslu á sjálfbærni og endurvinnslu. Bollarnir eru t.d. endurnir úr kaffikorgi og viðskiptavinirnir geta komið með sínar eigin áfyllingarflöskur. Þetta er hugmyndafærni sem ég vinn eftir,“ segir Karen og bætir við að Dóttir Hot Yoga Studio sé eitt af fám jókastúdíóum í Kaupmannahöfn þar sem allir tímarnir fari fram á ensku og þar af leiðandi séu viðskiptavinirnir frá öllum heimsins hornum. „Stemmingin er mjög alþjóðleg og svo bætast sífellt fleiri Íslendingar í hópinn, auk þess sem fjöldi Dana kemur til mín í tíma,“ segir Karen ánægð.

BEET IT DANCER

3 selleristíllkar
2 græn epli
2 rauðrófur
Handfylli af hindberjum
Engifer að smekk

Pressið saman selleri, epli, rauðrófur og engifer. Setjið í blandara, ásamt hindberjum og blandið vel saman. Berið fram.

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
suzuki.is / suzukisport.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



FRÁBÆRT VERÐ

Nissan Qashqai. Frábær bill. Árg. 2016 Ek. 53.000,-Disel Sjálfskiptur Sumar og vetrardeck. Verð 2.850.000,- Uppl. í s. 699 7720

Vespur



Mjög vel með farin og lítið ekin bensinvespa til sölu. Uppl. í s. 8983104

Fellihýsi



12 feta FLEETWOOD Fellihýsi með öllu. árg.2008, nýtt fortjald. Verð: 1.450.000 Uppl. s: 861-9170

Bátar

VEIÐIVÖTN VEIÐIVÖTN

Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavikis s. 892 8655

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Cerum 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.

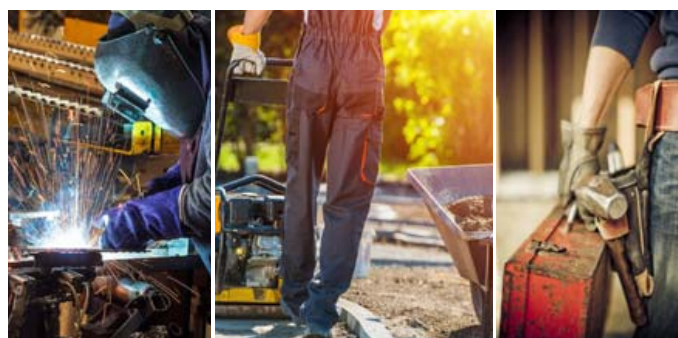
Húsviðhald

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða maninn@hotmail.com

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögildur rafverktafi. rafneisti@simnet.is

Þjónusta



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk. | Sími 419 9000 | info@handafli.is | handafli.is

EINN VINSÆLASTI LÚXÚSJEPPI LANDSINS Á FRÁBÆRU VERÐI

RANGE ROVER EVOQUE SE⁺

Árgerð 2017 - Stærri vélin 180 hestöfl - 4x4- Sjálfskiptir - Disel*



Hlaðnir þægindum

✓ 19" álfelgur

✓ Íslenskt leiðsögukerfi

Komið og reynsluakið

✓ Vetrarpakki

✓ Leðurseti með rafmagni

✓ Panorama þak

✓ Stærri vélin 180 hestöfl

✓ Til í mörgum litum

VERÐ FRÁ KR.

5.990

ÞÚSUND

Allir bílar í ábyrgð og nýkomnir úr þjónustueftirliti - Allt að 90% fjármögnun - Til í ýmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

* Eknir á bílinu 8 - 29 þúsund

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnaröðruna af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svúntu. Sérkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andresson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Iðnaðarhúsnæði 470 fm og skrifstofuhúsnæði eða venjulegt húsnæði á efri hæð í Reykjanesbæ til leigu. Uppl. s:898-6902

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S:564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?

Finndu þitt starf á atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ Job.is



Þingvellir

Vel staðsett 36,1fm sumarhús á 2000fm eignalóð að Kvistalandi 6.

Bústaðurinn skiptist í: stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu. Húsið þarfnast viðhalds. Lóðin er gróinn með fallegum trjám.

Vernd er fram með austur, suður og vestur hlið hússins.

Rafmagn og vatn er tengt í bústaðinn.

Bústaðurinn er vel staðsettur í göngufæri við Þingvallavatn og er hverfið lokað af með rafmagnshliði. Allt innbú fylgir húsinu.

Nánari upplýsingar veitir Helgi Jónsson
Löggiltur fasteignasali í síma : 780-2700
eða á helgi@miklaborg.is

Verð: 9,9 millj.

FASTEIGNASALAN 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

- með þér alla leið -

Kríuás 27
221 Hafnarfjörður

OPÍÐ HÚS

Þriðjudaginn 21. ágúst kl. 17:30-18:00



Fallegt og vel skipulagt raðhús við Kríuás í Hafnarfirði 167,8 fm 4ra herb.

Stórt bílaplan með hita

Frágengin lóð með

stórum palli og potti

Góð staðsetning í fjölskylduvænu hverfi þar sem stutt er í gönguleiðir og náttúrperlu

Verð: 74,9 millj.



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, Lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is sími: 899 5856

FASTEIGNASALAN 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

Ósktar R. Hardarson og Jónson Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



Til leigu



Gott verslunarhúsnæði

Smiðjuvegur 4A, 200 Kópavogi. Flatarmál 245,8 m²

Skoðaðu myndirnar á www.bjargbrun.is

Upplýsingar í síma: 893-1777 eða bjargbrun@bjargbrun.is



BJARGBRÚN EHF

www.bjargbrun.is | 893-1777 | bjargbrun@bjargbrun.is