

Ó E

FIMMTUDAGUR 28. MARS 2019

Tíska



Amazon Fashion Week Tokyo fór fram dagana 18.-23. mars. Japönsk hönnun var í fyrirrúmi en gestir tískuvikunnar eru ekki síður áhuga-verðir enda með eindæmum skrautlegir, litfagrir og spennandi í útliti. ➔4



Guðrún Bergmann tekur Astaxanthin þegar hún fer til sólarlanda. Taka þarf eina töflu daglega og ef verið er að nota Astaxanthin sem vörn gegn sólinni er gott að taka það í nokkrar vikur áður en farið er í sólarfri til að leyfa því að byggjast upp í kerfinu. Astaxanthin ver húðina gegn skemmdum.

Sólbrúnt orkusumar með Astaxanthin

Astaxanthin er frábært sem innri sólarvörn, þar sem það verndar húðina gegn útfjólubláum sólarskemmdum, eykur teygjanleika hennar, dregur úr fínnum hrukum og eykur rakastig. Astaxanthin eykur orku og úthald hjá íþróttamönnum. ➔2

HVER VANN?

Sportíð á frettablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.





„Ég verð aldrei jafn fallega brún og þegar ég hef undirbúið húðina með því að taka inn Astaxanthin í einhvern tíma fyrir sólarferð,“ segir Guðrún Bergmann. MYND/ERNIR

Framhald af forsiðu →

Guðrún Bergmann hefur tekið Astaxanthin frá NOW nokkuð reglulega. „Þetta er eitt af þeim bætiefnum sem ég tek, einkum og sér í lagi þegar fer að vora eða ef ég er á leið til sólarlanda. Þetta er að mínu mati næringarefni sem allir Kanaríeyjafarar ættu að taka. Astaxanthin verndar gegn skaðlegum geislum sólarinnar og ég verð aldrei jafn fallega brún og þegar ég hef undirbúið húðina með því að taka inn astaxanthin í einhvern tíma fyrir sólarferð. Að sjálfsögðu tek ég það svo líka á meðan ég er í ferðinni,“ segir hún.

Astaxanthin verndar húðina sérstaklega gegn frumudaða sem orsakast af útfjólubláum (UV) geislum sólarinnar. Ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina, blokkar astaxanthin ekki UV-geislana, þannig að það kemur ekki í veg fyrir að UVB-geislarnir breytist í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum. Því er best að láta sólina skína óhindrað á húðina í eina klukkustund eða svo, áður en sólarvörn er borin á hana – ef planað er að vera allan daginn í sólinni.

Öflugt og breiðvirkt

Astaxanthin er skylt beta-karótíni, lúteini og canthaxanthin, þótt einstök sameindauppygging þess geri það bæði öflugra og einstakara en önnur karótín.

Það er talið vera eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar, það er unnið úr Haematococcus örförungum, sem framleiða astaxanthin til að vernda viðkvæma þörungana fyrir sterkum útfjólubláum (UV) geislum sólar-

innar og öðru álagi úr umhverfinu. Mælingar á rannsóknarstofum hafa sýnt að það er mun öflugra á margan hátt en E-vítamín, C-vítamín, beta-karótín og lútein.

Svona virkar astaxanthin í líkamanum:

- Það nær til allra hluta frumanna, bæði að utan og innan.
- Það kemst í gegnum heila-blóðþröskuldinn til að vernda heilann og taugakerfið.
- Það kemst í gegnum blóðþröskuld sjónhimnunnar til að veita augunum vernd.
- Það hefur áhrif um allan líkamann, í öllum líffærum og í húðinni.

Aðrir góðir eiginleikar

Ólíkt öðrum andoxunarefnum, einkum verksmiðjuunnum karótínunum, skortir astaxanthin hæfni til umbreytast í oxandi efni, jafnvel þótt mikið sé tekið inn af því, en slíkt gerist hins vegar hjá ýmsum öðrum andoxandi efnum. Astaxanthin býr yfir ýmsum öðrum eiginleikum en að framan er getið, því það getur:

- Eflit ónæmiskerfið með því að auka mótefni í líkamanum.
- Stuðlað að vernd gegn hjarta-áfallum.
- Stuðlað að vernd gegn myndun krabbameinsfrumna.
- Stuðlað að vernd gegn hörnun augnbotnanna.
- Er vörn gegn Alzheimers og Parkinsons.
- Komið jafnvægi á blóðþrýsting.
- Dregið úr vandamálum í blóðruhálskirtli.
- Aukið varnir líkamans gegn kvefi.
- Komið í veg fyrir og dregið úr sykursýki týpu 2.

- Komið í veg fyrir tannholdssjúkdóma.
- Aukið æxlunargetuna.
- Verndað alla hluta frumna gegn oxandi skemmdum.

Eins og ofangreindur listi sýnir er astaxanthin eitt af mikilvægari andoxunarefnum og það sem ætti kannski að setja efst á lista yfir dagleg bætiefni. Nauðsynlegt er að taka það inn sem bætiefni, því það fæst lítið af því úr fæðunni, eða einungis um 2 mg úr 120 g skammti af villtum laxi.

Það tekur astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóðinu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka eina daglega og ef verið er að nota það sem vörn gegn sólinni, er gott að taka það í nokkrar vikur áður en farið er í sólarfrí til að leyfa því að byggjast upp í kerfinu.

Frábært fyrir íþróttamenn

Margir íþróttamenn nota astaxanthin, einkum þeir sem þurfa mikið úthald. Hvers konar líkamsrækt framleiðir í eðli sínu frjálssar stakeindir (oxandi efni) í líkamanum. Sem andoxunarefni dregur astaxanthin úr þeim áhrifum og gerir meira til.

Mesta magn astaxanthins finnst í vöðvunum á villtum laxi. Vísindamenn leiða að því líkur að þetta

rauða efni sé að hluta til ástæðan fyrir hinu mikla úthaldi laxins, þegar hann syndir upp ár og stekkur fossa.

Því nýtist astaxanthin vel þeim íþróttamönnum sem stunda íþróttir sem gera kröfu um mikið úthald, vegna þess að:

- Það dregur úr frjálsum stakeindum og hraðar því að líkaminn jafni sig eftir álag.
- Það dregur úr framleiðslu og uppsöfnun á mjólkursýru og dregur því úr vöðvaverkjum.
- Það styrkir starfsemi hvatberanna (orkuflutningahluti frumnanna) – en undir áreynslu framleiða hvatberarnir meiri orku.

Afleiðing þess er líka framleiðsla á frjálsum stakeindum, en astaxanthin verndar gegn áhrifum þeirra. Astaxanthin er í raun einstakt meðal andoxunarefna vegna þess að það getur samtímis tekist á við margar tegundir af frjálsum stakeindum, en það er sjaldgæfur eiginleiki meðal andoxunarefna.

Astaxanthin verndar gegn bólgum

Ofan á alla framangreinda eiginleika bætist svo að astaxanthin dregur úr bólgum og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er í líkamanum. Það á við um bólgur allt frá liðvanda-málum eins og liðagigt, hvers konar úlnliðsvandamálum eða tennisolnboga.

Heimildir: www.drmercola.com - www.antioxidants-for-health-and-longevity.com - www.wellnessmama.com Astaxanthin fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og www.hverslun.is

Astaxanthin er talið vera eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar og mælingar hafa sýnt að það sé öflugra en E-vítamín, C-vítamín, beta-karótín og lútein.





NÝ
SENDING!
Skyrtur, peysur
og kjólar

Stenströms.

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Þetta par klæddist mildum jarðlitum í bland við litsterkari flikur. NORDICPHOTOS/GETTY

Þetta myndarlega par klæddist rauðum og svörtum flikum frá Comme des Garçons. NORDICPHOTOS/GETTY

Skrautlegir gestir tískuvikunnar í Tókýó

Amazon Fashion Week Tokyo fór fram dagana 18.-23. mars í höfuðborg Japans og var mikið um dýrðir eins og vanalega. Japönsk hönnun var auðvitað í fyrirrúmi þessa daga en gestir tískuvikunnar eru ekki síður áhugaverðir enda með eindæmum skrautlegir, litfagrir og spennandi í útliti. Skoðum nokkra góða gesti.



Þessar litfögru buxur eru frá Calvin Klein og vöktu eðlilega athygli.



Þessi klæddist fatnaði frá Comme des Garçons. Skórnir vöktu mikla athygli.

Frábært úrval af sundfötum



Bláu húsunum
Faxafeni
www.selena.is
f selena.undirfataverslun

Selena

Rennilásar voru fyrirferðarmiklir hjá þessum unga manni.



Skemmtileg samsetning þar sem fallegur jakkinn leikur stórt hlutverk.

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

RolfPRIMA



TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN

CUBE 2019
reiðhjólin
eru komin!

WWW.TRI.IS



CUBE STEREO



CUBE AIM "27.5



CUBE ATTAIN



TACX
FLUX
SMART



TACX
NEO
SMART



TACX
FLUX
SMART



Tacx



#becube #triverslun



TRI VERSLUN



Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Sími: 571 8111 Netfang: info@tri.is

DT SWISS

DT SWISS

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00



SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS



Kjolar • Síðar skyrtur • Túnukur

Kr. 11.900.- Str. 40/42-56/58

Fleiri litir og munstur



Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Óður til fortíðar

Halldóra Sif er ein af fjölmörgum sem sýna hönnun sína á HönnunarMars. Lína hennar, Sif Benedicta, skartar meðal annars töskum úr plexigleri.

Innblásturinn er frá hinum góða glamour-tíma í kringum 1920 og rómantikurtímanum sem kallast chic 70s,“ segir hönnuðurinn Halldóra Sif Guðlaugsdóttir en ný lína hennar verður frumsýnd í dag í búðinni Akkúrat í Adalstræti.

Halldóra hóf hönnunarnám í Danmörku eftir menntaskóla og fór þaðan í fatahönnun við Listaháskóla Íslands þar sem hún lauk BA-prófi. Hún vann sem lærlingur í WRTW-deildinni hjá tiskuhúsi Alexanders McQueen í London þar sem hún tók meðal annars þátt í hönnunarferli vor- og sumarlinunnar 2017.

Sif Benedicta er fylgihlutamerki sem sérhæfir sig í hágæða töskum og fylgihlutum. Vörurnar eru framleiddar á Ítalíu en fyrsta línan hét Benedicta's Room og er innblásin af 20s art deco og art nouveau formum, í bland við 60s popplis.

Nú er komið að næstu línu. „Þetta eru þrjár nýjar vörur sem ég er að sýna á HönnunarMars. Töskurnar eru úr leðri og plexigleri, hálsmenin eru líka kortaveski og eru einnig úr plexigleri og svo eru eyrnalokkar.“

Eyrynalokkarnir eru svolítið stórir, um átta sentimetrar að stærð og eru svokallaðir „statement piece“ með Swarovski-steinum.

„Það er spegill innan í töskunum og vandaðir vasar fyrir símann meðal annars. Það eru miklar pælingar um hvernig taskan er og hvernig hún virkar,“ segir Halldóra.

Framundan eru næg verkefni því fyrir skömmu birtist grein um Halldóru og vörulínu hennar í danska Elle. Í kjölfarið var haft samband við hana og er hún að selja vörur sínar þar í landi. „Það er mjög spennandi. Nú er þó HönnunarMars og ég einbeiti mér að honum þessa stundina.“



Halldóra Sif Guðlaugsdóttir.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Glæsileg taska úr nýju línunni sem er úr plexigleri.

Taska úr leðri.



Sif Benedicta sérhæfir sig í hágæða töskum og fylgihlutum.



OPIÐ HÚS Í MK

Í dag 28. mars

Kl. 16:30-18:30



Menntaskólinn í Kópavogi

þekking - þroski - þróun - þátttaka

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel- og matvælagskólinn
Ferðamálagskólinn og Leiðsöguskólinn
Digranesvegi 51
Sími 594 4000
www.mk.is

Félagsgreinabraut

Opin braut

Raugreinabraut

Viðskiptabraut

Framhaldsskólabraut

Starfsbraut fyrir einhverfa

Bakstur - bakari

Framreiðsla -þjónn

Kjötiðn - kjötiðnaðarmaður

Matreiðsla - kokkur

Grunndeild matvæla- og ferðagreina

Ferðamála- og leiðsögunám

Matsveina- og matartæknánám

Meistaránám í matvælagreinum

Hjartað slær í MK





-30% ♥

VORÚTSALA

Sjáðu úrvalið í netverslun curvy.is eða komdu við í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



5.593 kr
~~7.990 kr~~
Stærðir 18-28



6.993 kr
~~9.990 kr~~
Stærðir 14-28



2.443 kr
~~3.490 kr~~
Stærðir 14-28



9.093 kr
~~12.990 kr~~
Stærðir 14-24



4.193 kr
~~6.990 kr~~
Stærðir 18-28



6.993 kr
~~9.990 kr~~
Stærðir 14-26

Curvy ♥

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

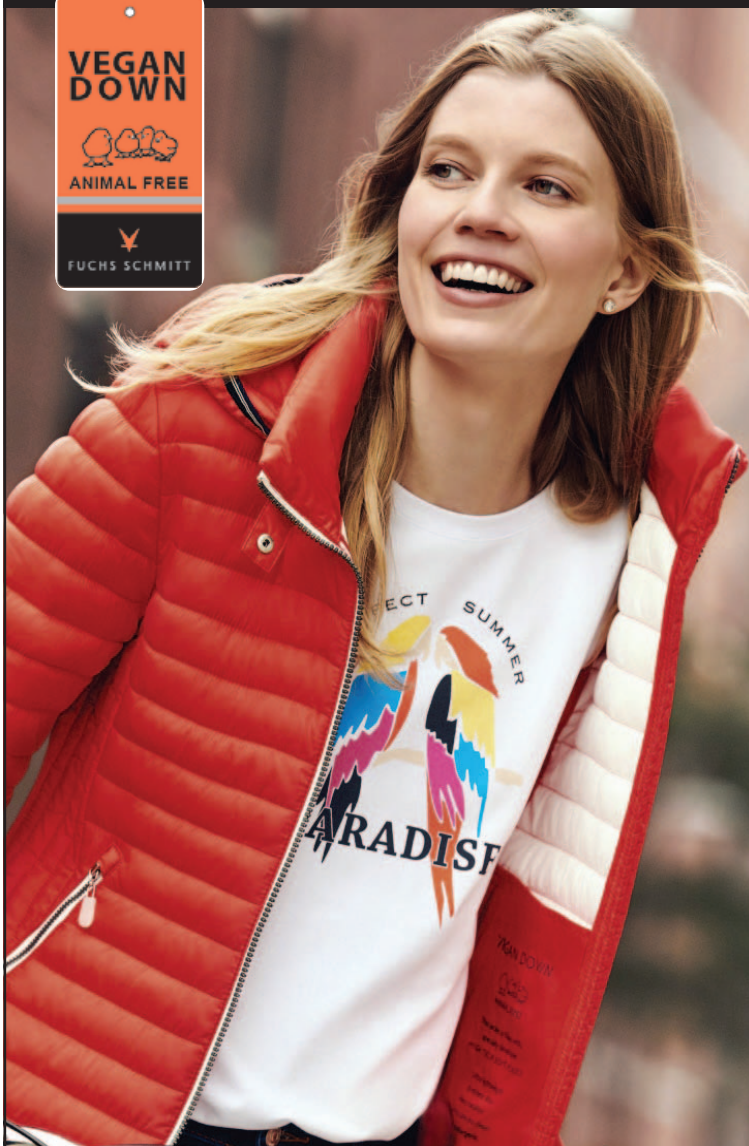
HEILSÁRSJAKKAR VEGAN

(Við styðjum ábyrga framleiðslu)

VEGAN
DOWN

ANIMAL FREE

FUCHS SCHMITT



f skoðið laxdal.is



Skiopholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verðslun Belladonna



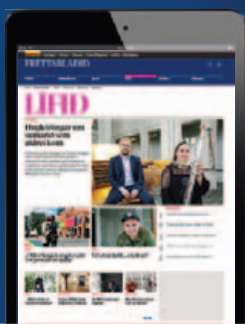
belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

LÍFIÐ ER Á
FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lífið á fréttablaðið.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

f Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Lóa, Elin Elisabet og Árni Jón verða á Kattakaffihúsinu milli klukkan 15 og 18 í dag. MYND/ANTON BRINK

Hrossavinafélag
teiknar kisulórur

Teiknararnir í Hrossavinafélaginu munu sitja á Kattakaffihúsinu á Bergstaðastræti í dag og teikna ketti. Teikningararnar verða til sölu og rennur ágóðinn til Kattholts.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Þeir af fimm meðlimum Hrossavinafélagsins, þau Lóa Hjálmtýsdóttir, Elin Elisabet Einarsdóttir og Árni Jón Gunnarsson, verða með penna og pensil á lofti á Kattakaffihúsinu í dag milli klukkan 15 og 18 og ætla að teikna ketti af miklum móð. Þessi viðburður er hluti af Hönnunar-Mars sem stendur sem hæst þessa dagana.

„Ég er svo hrifin af Hönnunar-Mars, og alltaf þegar ég hef ekki tekið þátt fyllist ég eftirsjá. Þess vegna var ég mjög glöð að Hrossavinafélagið vildi vera með mér í þessu,“ segir Lóa og Elin Elisabet bætur við: „Þessi viðburður var hugsaður fyrst og fremst út frá því að vera sem þægilegastur fyrir okkur. Við vildum henda í eitt-hvað skemmtilegt sem væri samt auðvelt.“ Árni Jón samsinnir. „Sem teiknarar erum við náttúrulega stressuð og þá er best að gera eitthvað sem þarfnast einkis undirbúnings,“ segir hann og hlær.

Hópurinn fékk inni í Kattakaffihúsinu á Bergstaðastræti. „Okkur fannst eitthvað myndi teikna ketti á kattakaffihúsi,“ útskýrir Lóa.

Teiknararnir munu teikna ketti fyrir opnum tjöldum og gestum og gangandi er frjálst að koma og fylgjast með framvindunni. „Við teiknum öll með okkar nefi en stílar okkar eru ansi mismunandi. Myndirnar hengjum við svo upp á veggjafnóðum og þær eru tilbúnar og fólk getur keypt þær á viðráðanlegu verði. Teikningarnar verða til sölu og rennur allur ágóðinn til Kattholts,“ lýsir Elin Elisabet.

Húslistamenn á Holtinu

Hrossavinafélagið varð til fyrir nokkrum árum en í því eru teiknararnir þrjú auk Helgu Páleyjar Friðþjófs-



TEIKNING/ELIN ELISABET

dóttur og Ránar Flygenring. „Við reynum að hittast einu sinni í viku til að teikna saman. Starf teiknarans er í sjálfu sér dálítið einmanalegt en með þessari leið getum við

hitt aðra teiknara, rætt fagið, fengið góð ráð og lært hvert af öðru,“ segir Árni Jón. Hann tekur sem dæmi að þau séu nú öll farin að teikna á iPad Pro en spjaldtölvueignin smitaðist á milli þeirra.

Hópurinn hefur hist á fimmtudagsmorgnum á Hótel Holti.

„Þar eru rosalega þægilegir leðursófar sem gott er að sókkva sér

ofan í. Okkur er voða vel tekið af starfsfólkinu og í raun dekrað við okkur,“ segir Lóa. „Svo kíkir starfsfólkið reglulega á okkur og gefur okkur súkkulaði með kaffinu.“

Eruð þið þá orðnir húslistamenn Hótel Holtis?

„Ja. Við sjáum okkur allavega þannig,“ segir Árni Jón glettinn.

En hvaðan kemur nafnið, Hrossavinafélagið?

„Nafnið er sprottið af sýningu sem Helga Páley hélt og hét Heeeeestur,veggur. Í kringum þá sýningu spruttu hesta upp í kollinn á okkur aftur og aftur. Við dýrkum hesta en finnst rosalega erfitt að teikna þá. Rán á sjálf hesta og á heidurinn af nafngiftinni,“ segir Elin Elisabet.

Þau hvetja fólk til að koma á Kattakaffihúsið í dag. „Þó þetta sé einföld hugmynd ætti fólk að geta haft gaman af því að fylgjast með og síðan er ekki úr vegi að styrkja munadarlausa ketti í leiðinni. Ef aðrir teiknarar vilja mæta og teikna með okkur er það líka sjálfsgott.“



TAX FREE

FRÁ FIMMTUDEGI TIL SUNNUDAGS!



THE NORTH FACE
DREW PEAK PEYSA
TAX FREE 11.286 kr.



THE NORTH FACE
APEX FLEX JAKKI
TAX FREE 28.220 kr.



THE NORTH FACE
NUPTSE III VESTI
TAX FREE 24.188 kr.



THE NORTH FACE
VENTURE 2 JAKKI
TAX FREE 20.156 kr.



DIDRIKSONS
WATERMAN POLLAGALLI
TAX FREE 8.060 kr.



DIDRIKSONS
SLASKEMAN POLLAGALLI
TAX FREE 7.254 kr.



DIDRIKSONS STORMMAN
POLLAGALLI
TAX FREE 8.866 kr.



DIDRIKSONS GULL REGNJAKKA
TAX FREE 7.254 kr.



MUCK BARNASTÍGVÉL
TAX FREE 7.254 kr.



SCARPA MOJITO SKÓR
TAX FREE 16.124 kr.

RÝMINGARSALA
Á HJÓLUM



MERIDA CROSSWAY HYBRID 100
FULLT VERÐ 114.990 KR.
VERÐ NÚNA
62.995 kr.

Hjólin eru einungis
í Ellingsen Granda.

ELLINGSEN



Þessi fallega taska sómir sér vel með öðrum listgripum. Myndin er tekin af Instagram-síðu þeirra Dolce og Gabbana.

Sannkallaður listgripur

Þeir félagarnir Dolce og Gabbana eru duglegir að nota samfélagsmiðla. Þannig kynna þeir vörur sínar og setja oft skemmtileg komment með myndunum. Þessi mynd birtist á Instagram, Facebook og á Twitter. Þar segir að D&C handtöskurnar séu ekki síðri en fallegur listgripur.

Það er hverju orði sannara að töskurnar frá D&G eru fallegar. Þær eru unnar af ástriðu fyrir glæsileika, eins og hönnuðir segja. Skartgripurinn á töskunni er handsmíðaður. Töskurnar fást í mörgum litum og kosta um hundrad þúsund en þær eru framleiddar á Ítalíu eins og flest það sem D&G hanna. Sjálfir eru þeir ítalskir og eiga sér langa sögu í frumlegri hönnun sem oftast en ekki er tímalaus. Hönnun þeirra þykir höfða til jafnt eldri sem yngri. Þá þykja þeir hafa sterkan skilning á þörfum netkynslóðarinnar.



Hárið getur verið óviðráðanlegt á veturna þegar veðrið er rýsjótt.

Vetrarhárið

Margir finna fyrir því að hárið verður líflaust og þurrð þegar vetrarveðrið er rýsjótt. Nauðsynlegt er að gefa hárinu auka raka þegar þannig stendur á. Veljið vandað og gott sjampó, hárnæringu og hárolíu til að ná aftur eðlilegum raka í hárið. Fáid aðstoð hjá fagmanni um hvernig best er að nota hárolíu.

Ef þú vilt fá lokka í hárið skaltu þurrka það með hárbłasara þar til það er um það bil 80% þurrt. Spreyið blástursvökva yfir hárið og notið síðan hringbursta til að móta krullur með blásaranum. Ef hárið er feitt vegna oliunnar eða af öðrum orsökum er gott ráð að nota þurrsjampó. Hárolía getur líka hjálpað ef hárið er rafmagnað. Ekki þvo hárið daglega, það þurrkar húðina og slitur hárendana. Talið er að best sé að þvo hárið einu sinni til þrisvar í viku.

Fjör fram undan á HönnunarMars

HönnunarMars hefst í dag, fimmtudag, og stendur yfir til sunnudags. Fjölmargin spennandi og skemmtilegir viðburðir eru í boði, til dæmis á sviði fatahönnunar.

Þar má m.a. nefna sýningu á völdum verkum nemenda sem tóku þátt í samkeppni 66°Norður og Hönnunar- og arkitektúrdeild Listaháskóla Íslands en samkeppnin snerist um að skapa eitthvað nýtt úr klassískri húfukollu 66°Norður.



Húfa byggð á klassískri húfukollu 66°Norður. MYND/BENJAMIN HARDMAN

Í Ráðhúsi Reykjavíkur verður rýmisgreind vandræðaleikans rannsökuð í gegnum miðil fatahönnunar en sýningin er unnin

upp úr meistaraverkefni fatahönnuðarins Helgu Láru frá The Swedish School of Textiles.

Feldur Verkstæði sýnir samansafn af gömlum pelsum sem hafa fylgt fjölskyldunni til margra ára en hafa nú öðlast nýtt líf og útlit í takt við tíðarandann.

Nemendur á 3. ári í fatahönnun við Listaháskóla Íslands sýna verk sem unnin voru á mörkum arkitektúrs og fatahönnunar úr gardínuefnum af gömlum lager

heimsþekktu textílframleiðandans Kvadrat en sýningin er í samstarfi við Epal.

Mói býður upp á opna vinnustofu fyrir börn þar sem þau munu hanna nýja boli. Einn þeirra verður seldur í versluninni en allur ágóði rennur til Einhverfusamtakanna.

Nánari upplýsingar um viðburði HönnunarMars má finna á honnunarMars.is.

Fáðu sjálfa þig
tilbaka!

Innritun á ný
TT námskeið að hefjast

Aðhaldsnámskeiðin TT1 (25+) og TT3 (16-25)

Krefjandi og markviss líkamsþjálfun, sex vikna matarlisti, ummálmæling, vigtun og vikulegir póstar.

Njóttu þess að finna hvernig fötin passa þér betur, öll hreyfing verður léttari og skemmtilegri og þú verður líkari sjálfri þér!

Margir tímar í boði

Kynntu þér málið á jsb.is
Innritun í síma 581 3730

EF LÍR / HNOTSKÓÐUR

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

Markviss, fjölbreytileg og öflug líkamsrækt fyrir konur og stelpur sem tekur mið af þörfum ólíkra hópa og skilar auknum krafti, hreysti og vellíðan.

Velkomin í okkar hóp!
Innritun og nánari upplýsingar
í síma 581 3730 og á jsb.is

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Volvo XC60 INSCRIPTION 3/2017 ek. 32.000 fállegur bíll með sumar og vetrard. Einn eigandi Verð 6,190,000 raðnr. 113569



Chevrolet Lacetti 2006 ek. 147,000 finn bíll á tilboði 290,000 raðnr. 113776

Bílasalan Bilás Akranes
Smiðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.900,-

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

Mótorhjól

Ángerið 2019
Nýtt útlit

BENSÍNSVESPA
Fyrir 13 ára og eldri.
Engin trygging! Ekkert próf!
Engin skráning!
Fermingartilboð.
Kr. 229.900,-

NITRO

Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Þjónusta

Sendibílaþjónusta

SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar, traust og góð þjónusta og vanir menn,
Upplýsingar í síma:
Árni 661-3166
Ásgeir 869-3741

Pípulagnir

Lögg. Pípuþjónungameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleisla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímabantanir í síma 864-1273

Keypt & Selt

Til sölu



AFMÆLISTILBOÐ Í MARS!

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gullas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



Honda CR-V Lifestyle dísel

kr. 2.990.000

Nýskráður 2/2014, ekinn 118 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 38.881 á mánuði*



Peugeot 308 SW

kr. 990.000

Nýskráður 4/2013, ekinn 120 þús.km., dísel, ssk.

Allt að 100% fjármögnun



Skoda Octavia

kr. 990.000

Nýskráður 7/2010, ekinn 159 þús.km., dísel, beinskíptur.

Allt að 100% fjármögnun



Toyota C-HR C-lub hybrid

kr. 3.990.000

Nýskráður 5/2018, ekinn 14 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 51.831 á mánuði*



VW Passat Alltrack

kr. 3.290.000

Nýskráður 12/2015, ekinn 108 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 42.766 á mánuði*

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is



Samþykkt deiliskipulags fyrir Hvalárvirkjun v/rannsóknna, Árneshreppi

Hreppsnefnd Árneshrepps samþykkti þann 13. mars 2019 deiliskipulag fyrir Hvalárvirkjun v/rannsóknna. Tillagan var auglýst skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Athugasemdir bárust og hefur þeim, sem gerðu athugasemdir, verið send umsögn hreppsnefndar.

Smávægilegar breytingar, engar efnislegar, voru gerðar á skipulaginu eftir auglýsingu. Uppfærð skipulagsgögn ásamt minnisblað með afgreiðslu athugasemda eru aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, www.arneshreppur.is.

Hægt er að kæra samþykkt hreppsnefndar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

22. mars 2019

Kristján Ingi Amarsson

Staðgengill skipulags- og byggingarfulltrúa



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Framleiðsluaukning um 30 tonn í eldisstöð N-lax á Laxamýri, Norðurþingi

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 29. apríl 2019.

Til sölu ísgerð til flutnings hvert á land sem er

Tækjakostur mikill og góður
Hráefni flutt inn frá þekktum ítölskum framleiðanda
Gelato - Sorbetto - Vegan - Sykurlaus - Íspinnar

Upplýsingar frico43@hotmail.com

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

Atvinnuhúsnæði eða heildsala 90 fm við Bildshöfða Rvk. Til leigulangtímaleiga. Uppl. S:893-9777

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEYMSLURTILLEIGU.IS
SÍMI: 414-3000
Gerðu verðsamanburð!

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is



ÍSAFJARÐARBÆR

Auglýsing um skipulag í Ísafjarðarbæ

-Óveruleg breyting á greinargerð Aðalskipulags Ísafjarðarbæjar 2008-2020 Gististaðir, verslanir og veitingahús

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti 7. mars 2019 tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Ísafjarðarbæjar 2008-2020 skv. 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin er tvíþætt og snýr að þjónustustarfsemi. Annars vegar er um að ræða breytingu á hafnarsvæði K1 með því að nýju ákvæði er bætt inn í töflu 8.1 í greinargerð skipulagsins. Gert er ráð fyrir að rýmka heimildir fyrir þjónustu sem er í góðum tengslum við miðsvæði M4. Breytingin er í samræmi við áherslur skipulagsins um það að tengja miðbæinn við m.a. hafnarsvæðið.

Hins vegar er gerð breyting á ákvæðum fyrir öll íbúðarsvæði í Ísafjarðarbæ varðandi gistipjónustu. Aðalskipulagsbreytingin er gerð í kjölfar breytingar á lögum um veitingastaði, gististaði og skemmtanahaldi nr.85/2007 sem öðlaðist gildi 1.janúar 2017. Markmið breytingarinnar er að skerpa á áherslum skipulagsins um að stuðla að fjölbreyttri og öflugri verslunar- og þjónustustarfsemi.

Íbúðarsvæði:

Á íbúðarsvæðum er heimilt að endurútfæra leyfi fyrir starfsemi í flokki II samkvæmt lögum um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald nr. 85/2007, þ.e. gististaði án veitinga. Gæta skal þess að starfsemin valdi sem minnstum óþægindum í íbúðarbyggð. Ekki er heimilt að veita ný leyfi fyrir slíka starfsemi innan íbúðarsvæða.

Uppdráttur breytist ekki og aðalskipulagið helst að öðru leyti óbreytt og öll ákvæði þess gilda áfram eftir breytingu.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skipulagsfulltrúa Ísafjarðarbæjar.

Axel Rodriguez Överby
-skipulagsfulltrúi Ísafjarðarbæjar

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftirfarandi tillögu.

Tillaga að deiliskipulagsbreytingu Hnoðrahólts og Vetrarmýrar.

Tillagan gerir m.a. ráð fyrir stækkun byggingareits fyrir viðbyggingu golfskála GKG.

Tillagan er aðgengileg á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is, og í þjónustuveri Garðabæjar frá 28. mars 2019. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn athugasemdir við tillöguna á netfangið skipulag@gardabaer.is eða í þjónustuver Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ, og skulu þær vera skriflegar.

Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út 9. maí 2019.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Sérfræðingar í ráðningum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífni og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Delfin iðnaðaryksuga

Gríðaöflugir 3,4 kw mótórar
Ryksugar bæði blautt og þurr
100 lítra tunna fyrir úrgang
Ítölsk gæði / 2 ára ábyrgð
Verð 490 þúsund krónur plús VSK

Gh-lausnir ehf / Steinhellu 12
Sími 899-1604 / delfin.is

EYJALIND Varahlutir í VOLVO



- Vinnuvélar
- Vörubílar
- Rútur

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Ferðapjónustuhús

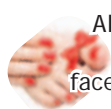


Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomín.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is