



MÁNUDAGUR 2. SEPTEMBER 2019

Lífsstíll

Hörkutól með hjartað á réttum stað

Dr. Anna Hulda Ólafsdóttir, lektor í iðnaðarverkfræði við HÍ, hefur í nógu að snúast. Á milli þess sem hún kennir og sinnir barnauppleði lyftir hún lóðum, labbar á höndum og berst fyrir betri heimi; fyrir umhverfið, dýr og menn. →


ENZYMEDICA®

Pizza í matinn?



Dr. Anna Hulda Ólafsdóttir segir mannkynið standa frammi fyrir stórum áskorunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserana@frettabladid.is



Anna Hulda ólst upp í Seljahverfinu og var í landsliðinu í áhaldafimleikum á sínum yngri árum. Hún hefur alla tíð haft mikla hreyfipörf og fékk útrás með ýmsum hætti. „Ég bar út blöð og hljóp heim í hádegishléinu lengi vel til að hlaupa út með blöðin,“ segir Anna. „Mér fannst bara gott að fá að pústa á miðjum skóladeginum,“ segir Anna. „Ég fékk aldrei greiningar en ég var örugglega ofvirk, ég var alltaf á fullu,“ segir hún.

Anna rifjar upp skopleg samskipti við móður sína þegar hún var yngri. „Ég man að ef ég var ein heima í smá tíma eftir skóla þá hringdi ég í mómmu og spurði hvað ég ætti að gera næst. Hún fann alltaf líkamleg verkefni fyrir mig að gera eins og „sippaðu svona oft, hlauptu hringinn í kringum húsið og gerðu þetta“ og ég hugsaði: Ókei, ég ætla að reyna að vera eins fljót og ég get svo hún verði hissa þegar ég hringi svona fljótt aftur,“ segir Anna. „Verandi mamma núna þá hugsu ég: Úff, hún hefur örugglega ekkert verið mikið að hugsa hvað það var stutt á milli samtanna,“ segir Anna brosandí.

Órlogaþrungio ár

Árið 2010 reyndist Önnu ljúfsárt en hún átti þá von á sínu fyrsta barni. Skömmu áður en hún átti að eiga skall stormurinn á þegar í ljós kom að móðir hennar, Guðrún, væri með krabbamein. „Mamma greinist deginum áður en ég á að eiga,“ segir Anna. Tíminn reyndist naumur. „Mamma deyr á sama tíma og hún fæðist, eða svona nánast,“ segir Anna en dóttir hennar var ekki nema um mánaðargömul þegar móðir hennar lést. Anna skírði dóttur sína í höfuðið á móður sinnar sem rétt náði að halda á nöfnu sinni undir skírn og er Anna þakklát fyrir þá dýrmætu stund.

Við tók erfitt tímabil þar sem Anna þurfti að glíma við móðurmissinn á sama tíma og hún var að stíga sín fyrstu skref í móðurhlutverkinu. „Ég dró mig dálítið inn í holu,“ segir Anna. Sorgin var henni svo þungbær að hún fékk sig ekki einu sinni til að hreyfa sig, sem var óvenjulegt fyrir þessa orkumiklu konu. „Ég hafði aldrei á ævi minni ekki hreyft mig í eitt ár,“ segir Anna.

„Ég var eiginlega bara inni í heilt ár þangað til að ég ákvað að það þyrfti að verða viðsnúningur ef ég ætlaði að vera einhver mamma fyrir stelpuna mína,“ segir Anna. Hún sótti kraftinn í minningu móður sinnar sem var mikil kjarnakona og klettur í lífi hennar.



Ólympískar lyftingar reyndust hin fullkomna íþrótt fyrir Önnu Huldu.

Það var þá sem Anna ákvað að reyna fyrir sér í CrossFit.

Kærkomin áskorun

„Ég byrjaði í því svona ári eftir að ég átti dóttur mína,“ útskýrir Anna. Þar kom fimleikareynslan sér vel. „Ég hafði ákveðið forskot af því að ég hafði verið í fimleikum,“ segir Anna. „Þetta er dálítið eins og þú hafir lært að hjóla ungur, ég kunni svo margt áður þannig að ég gat einbeitt mér að því að læra aðra hluti,“ útskýrir hún.

Boltinn fór fljótt að rúlla og fljótlega var henni boðið að keppa með liði CrossFit Reykjavík eftir að einn keppandi datt út. „Af því að ég var fengin til að keppa eiginlega um leið og ég byrjaði þá vildi ég ekki valda vonbrigðum þannig að ég fór dálítið öfgakennt í það að vera eins góð og ég gæti,“ segir hún. Þetta reyndist vera einmitt það sem hana vantaði. „Það hjálpaði mér bara alveg rosalega mikið með allt, mér liður svo miklu betur ef ég hreyfi mig,“ segir hún. Þá duga engin vettlingatök. „Ég þarf mikla líkamlega áskorun, þá liður mér vel,“ segir Anna. „Það dugur mér ekkert að fara í jóga eða létt skokk, mér liður mun betur ef ég fæ almennilega útrás.“

Sterkar konur afurð kvenréttindabaráttunnar

Það var um það leyti sem áhuginn á lyftingum kviknaði. „Ég hef verið

í því sem kallast bara lyftingar eða ólympískar lyftingar,“ útskýrir Anna. Hún segir margt ólíkt milli kraftlyftinga og ólympískra lyftinga. „Þær krefjast mikillar snerpu og þú þarft að vera mjög liðugur,“ útskýrir hún. Þá skiptir hugarfarið sköpum. „Þú þarft að vera dálítið óhrædd við að hoppa eða henda þér undir einhverja þyngd,“ segir hún. „Það þarf hreinlega að vera svoltið brjáláður,“ segir Anna sem vann titilinn „lyftingakona ársins“ nokkur ár í röð.

Íslenskum konum hefur vegnað vel í CrossFit undanfarin ár og segir Anna að sigur Annie Mistar á heimsmeistaramóti árið 2010 hafi haft mikil áhrif og rutt brautina fyrir þær sem fylgdu. Þá telur hún að sjálfstæði íslenskra kvenna og jöfnuður milli kynja hafi líka haft mikið að segja. „Ég held að það sé nátengt því hvað við stöndum framfarlega í kvenréttindabaráttu,“ segir Anna.

Auðvelt að sleppa kjöti

Eftir að móðir Önnu veiktist fór hún að lesa sér til um áhrifaþætti krabbameins. „Þegar mamma greindist með krabbamein fór ég mikið að skoða mataræði í tengslum við krabbamein af því að hún var þannig að hún varð aldrei veik, hún mætti alltaf í vinnuna og gerði allt,“ segir Anna. Í mörgum rannsóknunum kom fram að vissar dýraafurðir og sykur virtust hugsanlega hafa áhrif á vöxt



Anna Hulda segir samverustundir með manni sínum og börnum það allra mikilvægasta.

krabbameins. Það var þá sem Anna fór að prófa sig áfram í grænmetisæði, eflaust fáum til undrunar. „Ég hef aldrei verið neitt sérstaklega hrifin af kjöti þannig að það kom kannski engum á óvart, ég hef til dæmis aldrei borðað lambakjöt,“ segir Anna.

Ekki aftur snúið

Fyrstu árin sveiflaðist hún á milli þess að vera grænmetisæta og borða stöku sinnum fisk og kjúkling en tók það alfarið út eftir því sem á leið og hún kynnti sér betur aðbúnað dýra. „Heilsufarsþátturinn var mesta kveikjan hjá mér en í dag held ég að það sem gerði algjörlega útslagið hafi bara verið þegar ég fór að skoða hvernig þessi iðnaður er og hann er alveg hræðilegur, finnst mér,“ segir Anna. Þegar hún gerði tenginguna við einstök dýr var ekki aftur snúið. „Ég veit að ég mun aldrei fara aftur í dýraafurðir af því að ég er með þá tengingu,“ segir hún.

Anna og eiginmaður hennar, Gunnar Hilmarsson, voru samstíga í þessu ferli frá upphafi en þau hafa verið saman síðan árið 2002. „Maðurinn minn var jákvæður fyrir þessu og ég held að það sé gott, ef það eru hjón á heimilinu, að þau séu samstíga í þessu, það er dálítið lykilinn að því að maður haldi áfram í þessu,“ segir hún.

Hún segir að það hafi svo raunar verið hann sem stakk upp á því að taka skrefið til fulls og taka út allar dýraafurðir fyrir fjórum árum, þrátt fyrir að hafa verið mikil kjötæta áður en þau fóru út í þessar þælingar. Hún segir það til marks

um að hver sem er geti breytt matarvenjum sínum. „Ef hann getur sleppt þessu þá geta allir gert það, það get ég alveg sagt,“ segir Anna hlæjandi.

Áriðandi að grípa til umfangsmikilla aðgerða

Þá eru loftslagsmálin Önnu hugleikin en í starfi sínu er hún meðal annars að vinna með líkön sem fást við nýtingu auðlinda. Hún segir manngynið standa frammi fyrir stórum áskorunum með kröfum um stórkostlega breytta hegðun en eitt það áhrifamesta sem einstaklingurinn getur lagt af mörkum í baráttunni gegn loftslagshlýnun er að draga úr neyslu dýraafurða. Það virðist þó hægara sagt en gert hjá mörgum, þrátt fyrir að flestir séu sammála um nauðsyn þess að grípa til aðgerða.

„Mér finnst alltaf dálítið skritið þegar fólk segist vera umhverfisverndarsinnar en borðar kjöt, það er kannski bara því að ég er búin að gera þessa tengingu,“ segir Anna. „Ef við ætlum að halda áfram að vera herna í einhver ár, og börnin okkar og börnin þeirra, þá verður að verða drastísk breyting,“ segir hún.

Þegar Anna er spurð hvort hún sé bjartsýn á breytta tíma segir hún að það sé misjafnt eftir dögum og þá ekki síst út frá umræðunni. „Það kemur smá vonarglæta þegar ég heyri að stjórnmálamenn séu að reyna að grípa til aðgerða,“ segir hún. En brugðið getur til beggja vona. „Aldrei hefði ég á ævi minni trúað því að Trump yrði forseti, þannig að allt getur gerst, eins hræðilegt og það er,“ segir Anna.

EKKI
MISSA
AF ÞESSU!

ÚTSALA Á HJÓLUM OG HJÓLAVÖRUM

25-45%
AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

GAP

Fyrir liði, vöðva, heila og húð

Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður með hreinu íslensku vatni sem tryggir að gæðin skila sér að fullu til neytenda.

Astaxanthin er afar öflugt andoxunarefni sem er gott fyrir húðina og virkar vel á mörg kerfi líkamans. Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins, sem er náttúrulegt karótínóid, finnst í smápörungum sem kallast *Haematococcus pluvialis* en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu. Astaxanthin er einnig að finna í dýrum og plöntum sem hafa einkennandi rauðan (bleikan) lit eins og til dæmis í laxi og ljósátu (krill). Astaxanthin getur veitt vörn gegn útfjólubláum geislum og því gríðarlega gott fyrir húðina og það getur einnig stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta, liða og vöðva.

Aukinn árangur í íþróttum

Astaxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnunum sem fyrirfinnst í náttúrunni. Það berst gegn ferli oxunar og sindurefna sem herja á frumur líkamans með tímanum og hjálpar það því til dæmis við að lækna skemmda frumuvefi. Astaxanthin getur dregið úr myndun mjólkursýru í vöðvum og þreytu, bætt þol og styrk og stuðlað að skjótu jafnvægi í líkamanum eftir æfingar. Það er því mjög gott fyrir íþróttafólk sem vill ná sem bestum árangri. Mikið af astaxanthin er til dæmis í vöðvum laxins og vilja sumir meina að það gefi laxinum þá orku sem hann þarf til að synda gegn straumnum. Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Minni bruni, meiri brúnka?

Ysta lag yfirhúðar ver undirliggjandi lög hennar gagnvart ýmsum efnum, örverum og vatni. Dýpra í yfirhúðinni eru lifandi frumur sem skipta sér stöðugt til að endurnýja ysta lagið og er æviskeið hverrar frumu á bilinu 20-50 dagar. Í yfirhúðinni eru einnig frumur sem framleiða brúna litarefnið melanín þegar sólin skín á húðina en hlutverk þessa litarefnis er að verja kjarna (erfðaefti) húðfrumanna gagnvart útfjólubláum geislum sólarinnar. Bætiefnið astaxanthin



Húð, vöðvar, liðbönd, sínar, augu, innri líffæri, hjarta- og æðakerfi ásamt taugakerfi eru öll móttækileg fyrir astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.



getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláir geislar sólarinnar geta valdið húðinni (sólbruni) og ólíkt sólkremum sem borin eru á húðina blokkar Astaxanthin ekki þá geisla sem breytast í D-vítamín í húðinni. Það ver húðina einfaldlega gegn skemmdum og því gott fyrir alla en það hefur reynst þeim sem hafa mjög ljósa húð sérstaklega vel. Bæði ver það húðina betur gegn sólbruna og svo taka margir meiri lit en áður og/eda halda honum betur – sem flestum þykir góður bónus.

Hreint íslenskt astaxanthin

Algalif er íslenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á þessum *Haematococcus pluvialis* örþörungum og vinnur úr þeim hágæða astaxanthin. Ræktun og framleiðsla fer fram í einangruðum ræktunarkerfum þar sem allir mengunarvaldar eru útilokaðir og eingöngu hreint íslenskt vatn er notað við framleiðsluna. Endurnýtanleg orka er notuð við



“Astaxanthin getur dregið úr þeim skaða sem útfjólubláu geislar sólarinnar geta valdið húðinni en ólíkt sólarvörnum blokkar það ekki þá geisla sem líkaminn okkar nýtir til D-vítamínframleiðslu.

Hrönn Hjálmarsdóttir

framleiðsluna og flokkast hún sem sjálfbær iðnaður.

Dagleg inntaka

Astaxanthin er 550 sinnum öflugra andoxunarefni en E-vítamín og 6.000 sinnum áhrifaríkara en C-vítamín. Það tekur Astaxanthin 12-19 klukkustundir að hámarkast í blóði þínu og eftir það brotnar það niður á 3-6 klukkustundum. Þess vegna þarf að taka það inn daglega. Til þess að verja húðina gegn sólargeislum, áður en haldið er í gott sólarfrí er gott að hefja inntöku nokkrum vikum áður. Astaxanthin getur einnig verið gott fyrir augun/sjónhinnuna og dregið úr þreytu og álagi á augum og stuðlað að skýrari sjón. Það dregur einnig úr bólgu almennt og nýtist vel gegn nánast hvaða bólguástandi sem er, hvort sem það er í liðum eða annars staðar.

Fæst í apótekum, heilsuhúsum og heilsuhillum valinna verslana.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klopna? Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínnum og amínósýrum og er rakagefandi
- **Biotin**, kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp**, kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nögglum og líflegu hári.



Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Verð frá 158.000.- kr.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

Hreingerningar

Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum

Hreinsandi
fyrir alla muni

Við erum á facebook
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

VY-PRIF EHF.

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

Garðyrkja

Hellulagnir, lóðastandsetning, skjólveggir og pallasmíði. Jónas Freyr Harðarson garðyrkjufraeðingur s: 697-8588.

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Önnur þjónusta



Demparar
- Styrkur
- Ending

Fyrir:

- Fólksbíla
- Jeppa
- Vörubíla
- Flutningabíla
- Rútur



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Keypt & Selt

Til sölu

Óskast keypt

STADGREIÐUM 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

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

Upplýsingar í síma 782 8800

HITAVEITU-SKELJAR



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFÐABAKKA 1
SÍMI 777 2000



Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

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

TIL LEIGU.

Kistumelur 14, 289 fm á kr. 1500 pr fm. Stórar innkeyrsludyr, 9,5 m lofthæð. Nánar uppl. s. 840 3992

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. 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 AÐRA STARFSMENN?

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

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

Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR
hagvangur.is

Grænmetis-vinnsluvélar



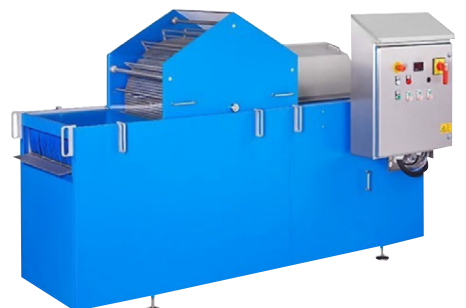
Purirkvinda



Beltaskurðarvél



Skurður: teningar, ræmur sneiðar



Grænmetisskol

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

KRONEN
Nahrungsmitteltechnik

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is



Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is