



FRIDJUDAGUR 19. NÓVEMBER 2019

Heilsa



Rannsóknir sem hafa verið gerðar í Noregi sýna að styrktaræfingar hafa mjög góð áhrif á heilsu eldra fólks, sérstaklega bein, vöðva og jafnvægi. Það er samfélagslega hagkvæmt að hvetja eldra fólk til hreyfingar. ➔6

Kúlan hvarf með kollageni

Kristín Vala Ragnarsdóttir, prófessor í jarðvísindum við Háskóla Íslands, hefur undanfarin 30 ár ástundað heilsusamlegt mataræði og hreyfingu. Hún segir hreint, íslenskt kollagen frá Feel Iceland hafa bætt liðheilsu sína til mikilla muna. ➔2



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufultrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Framhald af forsiðu →

Það var fyrir sex árum að hörð kúla fór að myndast út frá lið á öðrum þumli mínum. Hún truflaði mig lítið í fyrstu en þegar hún fór að stækka ákvað ég að fara á heilsugæsluna þar sem hjúkrunarfræðingur reyndi að þrýsta vökva úr kúlunni en ekkert gekk. Þá var kallaður til læknir sem tók enn fastar á kúlunni og út spýttist þykkt gel. Ég spurði í forundran hvað þetta væri og svaraði læknirinn að þetta væri liðvökvi sem væri farinn að leka úr liðnum,“ segir Kristín Vala Ragnarsdóttir, prófessor í jarðvísindum við Háskóla Íslands, um ástæðu þess að hún fór að taka inn Feel Iceland kollagen.

Eftir að læknir hafði tæmt liðvökvann úr kúlunni á þumli Kristínar Völu fór kúlan smám saman að myndast aftur.

„Þá sýndi ég hana mágkonu minni sem er lýtalæknir og hún ráðlagði mér að láta loka liðnum til að koma í veg fyrir frekari leka og ígerð. Úr varð að ég fór í skurðaðgerð þar sem liðnum var lokað en svo fóru að myndast litlar kúlar við fremri liðinn á fleiri fingrum og þá ráðlagði sjúkrahjálfari mér að taka inn kollagen fyrir liðina sem og ég gerði og keypti hjá henni,“ segir Kristín Vala sem hugnaðist ekki lengur að taka það inn þegar hún komst að því að kollagenið væri unnið úr soðnum svínshúðum í Þýskalandi.

Kúlar á liðum hurfu fljótt

Sonur Kristínar Völu er Thomas Ragnar Wood, sem er menntaður í lífefnafræði og doktor í taugalíf-eðlisfræði auk þess að vera læknir og starfa nú við rannsóknir við Washington-háskóla í Seattle í Bandaríkjunum. Thomas er þekktur undir nafninu Tommy og bloggar og er með podkóst sem drragnar (drragnar.com).

„Sem læknir með víða menntun leitar Tómas að orsök veikinda með rannsóknum á blóðsýnum, þvag- og saursýnum. Niðurstöður sýna þá fram á mögulegan skort á vítamínum og bætiefnum sem valda því að heilsan fer úr lagi og hann mælir með því hvað sé til bóta en lausnirnar eru heilsusamlegt mataræði, bætiefni og hreyfing, en ekki lyf,“ útskýrir Kristín Vala sem leitaði til sonar síns um meðmæli með góðu kollageni þegar hann kom í heimsókn til Íslands fyrir fáeinum árum.

„Þá mælti hann með íslenska kollageninu frá Feel Iceland og kom í ljós að hann kaupir sér það alltaf sjálfur á leið um Frihöfnina. Ég varð mér því úti um Feel Iceland kollagen í töflu- og duftformi og hef tekið það allar götur síðan með góðum árangri. Litlu kúlurnar sem byrjaðar voru að myndast á fingrum mér hurfu á fáeinum vikum, ég fann fljótt mikinn mun á öllum liðum og mun sannarlega halda áfram að taka inn Feel Iceland kollagen,“ segir Kristín Vala, ánægð með árangurinn.

Kollagen gott í matinn

Thomas, sonur Kristínar Völu, lagði til við móður sína að hún tæki inn C-vítamín með kollageninu því það hjálpi líkamanum að taka kollagenið betur upp.

„Ég tek því inn kollagenhylkin frá Feel Iceland með lýsi og C-vítamíni eftir morgunverð og bæti stundum við tveimur, þremur skeiðum af kollagendufti þegar ég matreiði sósar, súpur og kjótkássur. Tómas segir ástæðu þess að svo margir séu orðnir slæmir í liðum vera þá að við séum hætt að borða kjöt af beinum og kjótsúpur. Hann er allur í því að búa til soð úr beinum því bein innihalda mikið



Kristín Vala sýnir hér höndina þar sem hörð kúla myndaðist út frá lið á þumli. Kúlan hvarf við inntöku kollagens frá Feel Iceland. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

kollagen,“ útskýrir Kristín Vala. „Ég man eftir ömmum mínum og mömmu að naga kjöt og sinar af beinum og mér finnst það gott líka. Það kemur í ljós að gamli, íslenski heimilismaturinn er hollur og uppfullur af bætiefnum; gott súpukjöt á beini og íslensk kjótsúpa, full af kollageni. Fyrir þá sem vantar kollagen í líkamann er svo auðvitað frábær valkostur að geta bætt sér það upp með Feel Iceland kollageni.“

Kollagen flýtti græðslu brots

Móðir Kristínar Völu varð fyrir því óláni að mjaðmagrindarbrotna fyrir tveimur árum.

„Þá hringdi ég í Thomas og spurði hvað ég gæti gefið ömmu hans svo að brotið greri fljótt. Þá mælti hann hiklaust með Feel Iceland kollageni teknu inn með C-vítamíni, ásamt D-vítamíni og kalki. Mamma fór eftir þeim ráðum og náði sér undrafljótt. Við höfum síðan mælt með þessari samsetningu bætiefna við aðra sem hafa brotnað og það hefur flýtt fyrir batanum því kollagen er mikilvægt góðri beinheilsu. Það byggir upp beinin og dregur úr líkum á beinþynningu,“ segir Kristín Vala sem hugsar vel um heilsuna og hollt mataræði.

„Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á heilsu og mataræði og tók út sykurlausu fyrir meira en þrjátíu árum. Ég elda allan minn mat frá grunnni, gæti þess að borða hollt og verður beinlínis óglatt ef ég borða sætt nú til dags,“ segir Kristín Vala sem er 65 ára og þarf ekki á neinum lyfjum að halda.

„Það þykir óvenjulegt fyrir minn aldur og læknar og tannlæknar

“Ég trúir því að ef ég tek inn kollagen komi ég til með að halda mínum eigin liðum og betri heilsu til frambúðar.“

hafa hváð þegar þeir komast að því að ég er ekki einu sinni á blóðþrýstingslyfjum. Ég held góðri heilsu með því að fara út að ganga og forðast að taka inn lyf eins og heitan eldinn. Ég á heilt bókasafn um mat og heilsu og ef eitthvað amar að les ég mér til um hvort mig skorti vítamín, steinefni eða önnur bætiefni, bæti þá úr

því og lagast. Ég hef notað það líka á fjölskylduna með góðum árangri og það eru allir hraustir og hressir til heilsunnar. Það er lyklatríði að borða hollan mat frá grunnni,“ segir Kristín Vala sem heldur sig frá öllum aukefnum og rotvarnar-efnum í mat.

„Þegar maður borðar góðan og hollan mat á morgnana, í hádeginu og á kvöldin uppfyllir það alla næringarefnaþörf. Ég er engin snakkkona og langar aldrei í sætindi eða kökur en mér finnst gott að fá mér hnetur og þurrkaða ávexti. Aður – á meðan ég borðaði enn sykurlausu og blóðsykurinn var í

ójafnvægi, varð ég vör við að verða geðvond og leiðinleg en um leið og sykurlausu fór út úr mataræðinu varð blóðsykurinn jafn og geðið líka. Mér leið strax miklu betur því manni liður ekki vel ef maður er í sífelldri rússíbanareid upp og niður vegna blóðsykursóðjafnvægis.“

Fyrirbyggjandi áhrif

Faðir Kristínar Völu, föðamma hennar, föðursystir og yngri frænka í föðurætt fóru öll í skurðaðgerðir þar sem skipt var um mjaðma- og/eða hnjáliði.

„Því spurði systir mín, sem er tuttugu árum yngri en ég, hvort við systurnar ættum kannski að panta okkur aðgerðir í tíma. Ég hélt nú ekki; við tækjum bara Feel Iceland kollagen til að koma í veg fyrir skemmdir á liðum. Næst þegar ég kom til hennar var kollagendunkur á borðum. Við ætlum ekki að biða þess að liðirnir leysist upp og eyðileggist og borðum fyrirbyggjandi bætiefni ef með þarf,“ segir Kristín Vala, viss um að kollagen hafi fyrirbyggjandi áhrif.

„Ég hef engar visindalegar rannsóknir að baki en eftir reynslu mína þykir mér líklegt að kollagen geti verið fyrirbyggjandi fyrir liðina. Ég hafði líka þjáðst af og til af stingi í mjöðminni en eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland hef ég ekki fundið fyrir honum. Ég trúir því að ef ég tek inn kollagen komi ég til með að halda mínum eigin liðum og betri heilsu til frambúðar.“

Nánari upplýsingar um Feel Iceland kollagen á feeliceland.com

FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ Á ÞESSUM LEGSTEINUM



VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.



Þegar farið er á skiði eða snjóbretti er mikilvægt að nota réttan búnað sem passar vel.
NORDICPHOTOS/
GETTY

Brunum örugg inn í veturinn

Nú fer að renna upp tími vetrariþróttanna og margt fólk bíður eflaust spennt eftir að skíðabrekkurnar verði opnaðar en mörg skíðasvæði eru þegar byrjuð að selja vetrarkortin. Eins og í öllum íþróttum er mikilvægt að huga að örygginu svo hægt sé að njóta vetrarins áhyggjulaus.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



leikur listir sínar á skautum er alltaf mikilvægt að huga að örygginu. Þótt vetrariþróttir séu skemmtilegar þá geta þær verið slysigildra sé ekki farið varlega.

Sama hvaða vetrariþrótt verður fyrir valinu er mikilvægt að halda á sér hita. Gott er að klæða sig í ull næst sér og eitthvað vind-

og vatnshelt yst. Þegar hitastig líkamans helst passlegt eyðir hann minni orku í að reyna að hita sig upp og meiri orka getur farið í íþróttina sjálfa.

Þó að kalt sé úti er mikilvægt að bera á sig sólarvörn þegar vetrariþróttir eru stundaðar. Hvort sem fólk er á skíðum, sleða, skautum eða snjóbretti er sólarvörnin mikilvæg. Sólarljósið endurkastast af snjónum í andlitið á þeim sem eru úti að njóta vetrarins og fólk getur brunnið auðveldlega, jafnvel þótt skýjað sé.

Sleði

Þegar farið er á sleða er öruggast að nota stýrissleða með góðum handföngum svo hægt sé að stjórna ferðinni. Auðvelt er að missa stjórn á heimatilbúnum sledum eins og plastpokum, sérstaklega ef brekkan er brött. Það er mikilvægt að gæta þess alltaf að hafa gott bil á milli sleða svo að ekki verði árekstur í miðri brekkunni. Þegar brekkan er valin er líka mikilvægt að nægur snjór sé í henni og að hún endi á öruggum stað en ekki við til dæmis umferðargötu.

Skautar

Ef ætlunin er að renna sér á skautum er alltaf öruggast að renna sér á manngerðu skautasvelli eins og í Skautahöllinni eða Egilshöll fyrir fólk á höfuðborgarsvæðinu. Það getur verið skemmtilegt að skauta á frosnu vatni í náttúrunni en þá þarf að vera viss um að isinn sé nógu þykkur. Stundum hafa bæjarfélög skafið hluta af vötnum eða tjörnum til skautaiðkunar og þá ætti að vera hægt að fá upplýsingar hjá þeim um öryggi svellsins. Aldrei skal skauta á svelli sem ekki hefur verið gefið út að sé öruggt. Þótt isinn virðist öruggur í fyrstu er aldrei að vita hvar hann er of þunnur til að ráða við þyngd heillar manneskju.

Skíði og snjóbretti

Þegar farið er á skiði eða snjó-



Það getur verið gaman að bruna niður brekkurnar á snjöpötu.



Þegar farið er á skauta er mikilvægt að renna sér bara á öruggu svelli.

bretti er mikilvægt að búnaðurinn sé í lagi og passi notandanum. Það er mjög mikilvægt að nota hjálm þegar brunað er niður brekkur á skíðum eða snjóbretti, einnig er mikilvægt að nota skíðagleraugu því sólarljósið sem endurkastast af hvítum snjónum getur auðveldlega blindað fólk. Einnig er ráðlagt að brettafólk noti hné- og olnbogahlífar. Einnig getur verið

gott fyrir byrjendur að vera með mjúkan púða á buxnarassinum til að draga úr hættu á meiðslum við fall.

Fyrir byrjendur er einnig gott ráð að fá smá kennslu hjá skíða- eða snjóbrettakennara áður en farið er af stað, það minnkar líkur á slysum ef fólk kann réttu tæknina við að stoppa, beygja og stjórna hraðanum niður brekkurnar.

VETRARGLEÐIN HEFST Í DAG

FATNAÐUR

1 VARA

10% AFSLÁTTUR

2 VÖRUR

15% AFSLÁTTUR

3 VÖRUR

20% AFSLÁTTUR

Tískan

LIFÐU Í LÚXUS

Skipholti 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

NÝJAR VÖRUR Í HVERRI VIKU

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg



ÚLPA
14.990 kr



SKYRTU GRAGI
4.990 kr



JÓLAPEYSA
5.995 kr



TÚNIKA
6.990 kr



PEYSUKJÓLL
8.990 kr



PLEÐUR BUXUR
9.990 kr

Curvy

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

Styrktaræfingar mikilvægar

Samkvæmt nýlegri rannsókn sem gerð var í Noregi iðka Norðmenn líkamsrækt jafnmikið og áður en nú velja fleiri að stunda styrktaræfingar. Mikil ánægja er með hversu þjóðin hreyfir sig mikið.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Fjórir af hverjum fimm Norðmönnum æfa minnst einu sinni í viku. Þegar á heildina er lítið eru fleiri sem hreyfa sig reglubundið en áður var. Norðmenn hafa alltaf verið miklir úti-vistarmenn. Staðfest hefur verið í könnunum að um 80% Norðmanna stundi einhverja hreyfingu og þannig hefur það verið allt frá árinu 2013. Aðeins einn hluti hreyfingar hefur breyst. Mun fleiri leggja nú áherslu á styrktaræfingar.

Í nýlegri könnun svöruðu 46% að þau hefðu hreyft sig reglubundið á þessu ári á meðan það voru 40% árið 2016 og 18% árið 2001. Þá kom fram að þeim sem eru eldri en 67 ára og stunda styrktaræfingar hefur fjölgað úr þremur prósentum árið 2001 í 24% á þessu ári. Heldur fleiri konur stunda styrktaræfingar en karlmenn.

Lífisnaðsynleg hreyfing

Jakob Linhave, sviðsstjóri hjá norska landlækniseimbættinu, bendir á að margir noti líkamann lítið í daglegu lífi. Um 60% full-orðinna vinna kyrrsetustörf þar sem stöðkerfið fær lítið álag. „Það er mjög jákvætt að fleiri Norðmenn stundi styrktaræfingar,“ segir hann. „Þó eru enn of margir sem hreyfa sig ekkert. Fólk ætti að stunda einhvers konar hreyfingu að minnsta kosti tvisvar í viku. Sífellt fleiri hafa verið að vakna til vitundar um mikilvægi hreyfingar og margir hafa aukinn áhuga á heilsufari sínu.“

Vísindamenn sem framkvæmdu könnunina segja að styrktaræfingar séu mjög góðar fyrir alla. Þær styrki bein, vöðva, liði, hjarta, lungu, jafnvægi og stuðli að betri meltingu og svefni auk þess að efla sjálfstraust. Þá getur styrktarþjálfun hjálpað við þunglyndi. Styrktarþjálfun er því mjög áhrifarík heilsufarslega séð. Þá sýndi rannsókn frá árinu 2016 að styrktarþjálfun getur dregið úr áhrifum þess að fá heilabilun. Öll hreyfing er til bóta. Í raun dugar að ganga rösklega í 15 mínútur daglega til að fá hreyfingu á kroppinn.



Styrktaræfingar eru afar mikilvægar fyrir eldra fólk. Þær hafa áhrif á jafnvægi, gera beinin sterkari og fólk verður líkamlega hæfara til að hugsa um daglegar þarfir.

Aldraðir ættu að stunda æfingar

Hjá norska Íþróttaháskólanum hefur einnig verið í gangi rannsókn sem er doktorsverkefni Sigve Nyvik Aas um styrktaræfingar hjá öldruðum. Hann hefur stúderað hvað vöðvastyrktaræfingar geta gert fyrir fólk þegar það eldist. Rannsóknin hefur sýnt að með reglubundnum styrktaræfingum geta aldraðir orðið mun betur í stakk búinir til að hugsa um sig. Sive segir að með styrktarþjálfun fái aldraðir góða líkamsræktar-, hreyfigetu- og jafnvægisþjálfun. Aldraðir missa styrk, verða óstöðugir og geta ekki hreyft sig eins og þeir gerðu áður eins og vitað er. Það getur til dæmis verið erfitt að standa upp úr stól og halda jafnvæginu. Mikil hætta er því á falli sem getur haft alvarlegar afleiðingar. „Það er hægt að þjálfa líkamann og koma í veg fyrir fall,“ segir Sigve. Rannsóknin hefur sýnt að þótt fólk sé orðið mjög aldrað geti það með styrktaræfingum náð



Leggja ætti mikla áherslu á það við eldra fólk að það stundi hreyfingu.

ótrúlega góðum árangri, meðal annars styrkt beinin.

Í fyrsta hópnum sem hann þjálfaði var meðalaldur 85 ára.

Þeir tóku þátt í tíu vikna æfinga-þrógrammi. Allir bjuggu heima og voru ágætlega frískir. Fólkíð æfði í hálfra klukkustund þrisvar í viku.

Allir bættu á sig vöðvamassa og juku gönguhraða sinn ásamt því að fá betra jafnvægi.

Í öðrum hópi voru þátttakendur verr á sig komnir. Helmingur býr á hjúkrunarheimilum og flestir þurftu að nota göngugrind. Æfingar reyndust þeim erfiðari og meira en fjórði hver hætti æfingum áður en tímabilið var búið. Brottfallið var oft vegna verkja eða annarra heilsufarskvilla. Það var samt ekkert samasemmerki á milli æfinga og aldurs. Meira að segja níræðir gátu haft gott af styrktaræfingunum væru þeir að öðru leyti sæmilega hressir. Mikilvægt er að huga að góðu æfingakerfi þegar fólk eldist. Það getur gert efri árin mun betri.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að styrktaræfingar eru ákaflega jákvæðar fyrir eldra fólk og geta styrkt það líkamlega á stuttum tíma. Lífsgæðin aukast hratt og samfélagslega er það frábært að fólk geti verið sem lengst heima og hugsað um sig sjálft.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 26. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins. Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Vilt þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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



2017 Nissan leaf 30 Kw. Ekinn aðeins 17 þús km. Raundrægni um 160 km. Láttu bensin sparnaðinn borga bílinn. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 2.890.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. 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.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarbjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggiltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is 2930.

Er um við að leita að þér?

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkum koparpípum og léttari hönnun.



VERÐ FRÁ 89.990 KR

Dreifðu varmanum -haltu loftinu á hreyfingu

Loftviftur



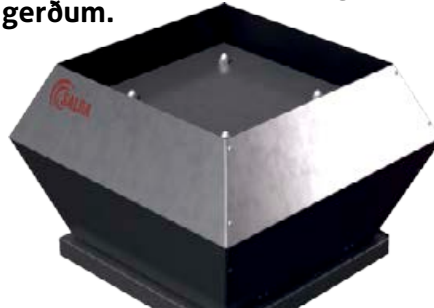
Hljóðlátir blásarar

100 mm



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Verð frá kr 39-990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is

Bernhard notaðir bílar eru fluttir að Vatnagörðum 24

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP
Í GÓÐUM NOTUÐUM BÍL
SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSSTUÐI



Peugeot 108 Active

Nýskráður 6/2016, ekinn 50 þús.km.,
bensín, 5 girar.

Verð kr.
790.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda CR-V Elegance dísil

Nýskráður 6/2017, ekinn 84 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur 9 girar.

Verð kr.
3.690.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Civic Comfort

Nýskráður 6/2017, ekinn 23 þús.km.,
bensín, 6 girar.

Verð kr.
2.390.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Peugeot 5008 Style 7 manna

Nýskráður 2/2016, ekinn 79 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur.

Verð kr.
2.390.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



NOTAÐIR BÍLAR

Vatnagörðum 24 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna. Lausir tímar
tíl 21.nóvember.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Til sölu



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

Heilsa

Nudd

Nuddstofan, opið frá 10-19. Einnig
um helgar S. 832 8863.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar -
Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313
barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar óskar eftir að ráða
vélvirkja, bifvélavirkja eða vanan
mann í málfsmiði / vélavinnu.
Fjölbreytt framtíðarstarf, góð
vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122,
efnir@efnir.is www.alheimar.is



Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og
ráðgjafapjónusta 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 reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þölinnæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is