

HEILSURÆKT

MIÐVIKUDAGUR 14. OKTÓBER 2015

Kynningarblað Iccare, Heimilistæki, Raritet, MS og WOK ON

Útheimtir mikinn styrk

Elín Björg Björnsdóttir byrjaði að kenna lyru í polefitness-stöðinni Eríal Pole fyrir tæpu ári en lyru-námskeið höfðu ekki staðið almenningi til boða fram að því. Lyra eða aerial hoop er einn angi af loftfimeikum og gera iðkendur hinar ýmsu kúnstir í stórum hringjum í loftinu.

Elín Björg Björnsdóttir kemur úr mikilli íþróttafjölskyldu og var að miklu leyti alin upp á fjöllum. Hún stundaði íshokki lengi vel en hlaut á endanum álagsmeiðsl. „Hnén gáfu sig og ég þurfti að finna mér eitthvað nýtt að gera. Ég hef aldrei verið mikið fyrir þetta hefðbundna og endaði á því að prófa súlufimi eða polefitness í Eríal Pole. Ég hafði áður verið í klifri og það reyndist góður undirbúningur enda snýst súlufimin að miklu leyti um að vinna með eigin styrk,“ segir Elín sem heillaðist algerlega af sportinu. „Ég hef alltaf verið svo mikill gaur en fann mína kvenlegu hlið,“ útskýrir Elín.

Hún flutti til Ástralíu árið 2013 og fór fljótlega að leita að polefitness-stöð en fann enga sem henni líkaði. „Fyrir allgera tilviljun rambaði ég inn í sirkus og varð alveg dolfallin. Ég datt beint inn í loftfimeikahópinn og þar nýttist bakgrunnurinn í súlufiminni vel. Þegar ég flutti heim fyrir tæpu ári var búið að koma upp hringjum í Eríal Pole en það vantaði kennara. Ég sló til og byrjaði að kenna viku eftir heimkomuna,“ upplýsir Elín sem er með alþjóðleg þjálfararéttindi frá elevatED sem sérhæfir sig í pole-, aerial- og flexþjálfun. Elín hefur sömuleiðis lokið fjölda björgunar-, skyndihjálpar- og fjallanámskeiða. „Ég stunda jafnframt nám í líftækniþjálfun og hef lagt áherslu á lífeðlisfræði og anatómíu. Ég þekki því virkni líkamans ansi vel og legg upp úr því að vinna með hverjum iðkanda fyrir sig enda hafa þeir mismunandi reynslu og bakgrunn.“

En hvernig byggir þú tímana upp? „Við byrjum alla tíma á að hita vel upp og förum svo í styrktaræfingar á gólfi eða í hringjunum. Við þær tvínum við svo ýmsar tækniæfingar. Þegar líður á tímanna gerum við svo ýmis trikk í hringjunum. Stundum kenni ég ný og stundum fer ég í aðferðir til að tengja þau saman en hugmyndin er að úr verði eins konar

„Ég hef alltaf verið svo mikill gaur en fann mína kvenlegu hlið.“

dans eða flæði. Í lokin gerum við svo alltaf góðar teygjur,“ útskýrir Elín.

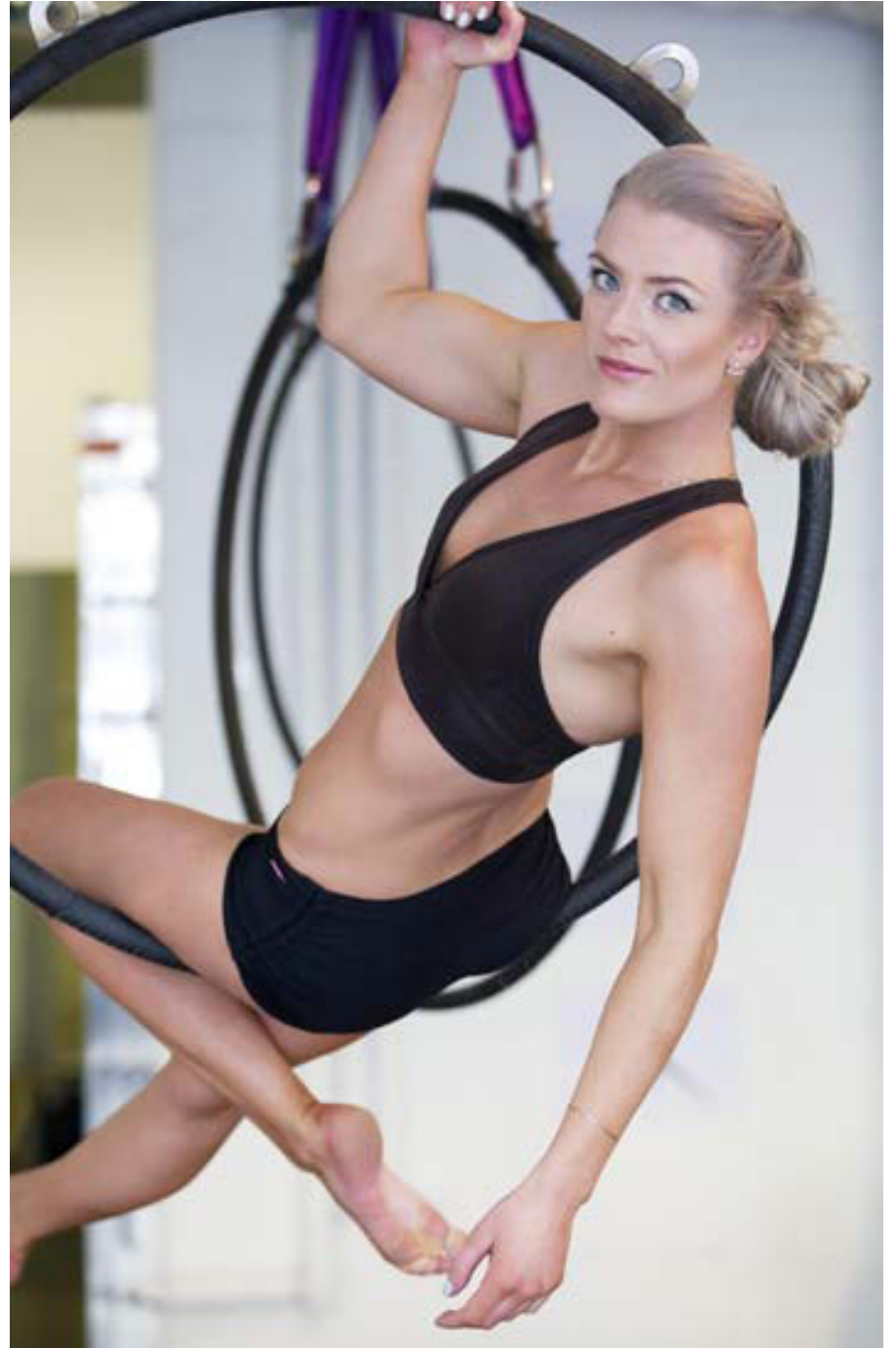
Aðspurð segir Elín bæði konur og karla sækja tímana og að iðkendur séu af öllum stærðum og gerðum. „Til mín koma til dæmis strákar sem hafa slasast í einhverjum látum í crossfit og þurfa að vinna upp axlarmeidsl eða annað í þeim dúr. Þá hentar lyra vel enda aðeins unnið með eigin þyngd og kraft. Eins koma til mín stelpur sem hafa glímt við bakmeiðsl eða hafa fengið grænt ljós á að fara að hreyfa sig. Þá hentar lyran vel enda er hún styrkjandi fyrir bakið. Iðkendur rétta sömuleiðis úr sér, öðlast liðleika, styrk og fallegar línur.“

Er ekki líka ákveðin frelsistilfinning fólgin í því að hanga svona í loftinu? „Jú algerlega og svo ýtir þetta undir sköpunarkraft hvers og eins enda erum við með hreyfingunum að túlka ólík lög. Það er gaman að sjá iðkendur blómstra í því og margir kynnast hliðum sem þeir vissu ekki að þeir ættu til.“

Elín hefur þegar staðið fyrir nokkrum nemendasýningum. „Ég upplifi mig eins og ungamömmu og stend stolt á hliðarlínunni enda eitthvað sem ég hef byggt upp frá grunni. Erlendis er líka keppt í greininni en hér eru flestir að þessu til gamans,“ segir Elín og bendir á að hún taki að sér sýningar á hinum ýmsu viðburðum og skemmtunum. „Áhugasamir geta sent mér póst á thisiselin@gmail.com.“

– ve ▶

Elín Björg kynntist Lyru í sirkus í Ástralíu.
MYNDIR/STEFÁN



Skortur á B12-vítamini getur birst sem eftirfarandi:

- Þreyta, slen, orkuleysi
- Svimi
- Hægðatregða
- Uppþemba, vindgangur
- Lystarleysi
- Þyngdartap
- Náladofi í hand- og fótleggjum
- Erfiðleikar með gang
- Skapsveiflur
- Minnisleysi
- Vitglöp og jafnvel alzheimers sjúkdómurinn

Vantar þig upplyftingu?

- Skerpa
- Athygli
- Úthald

Áhrifaríkur og náttúrulegur B12 vítamín munnúði sem inniheldur hátt hlutfall af B12 ásamt krómi og grænu te ekstrakti.

Þegar B12 Boost er sprejjað í munnholið fara næringarefni beint í blóðrásina sem eykur líkur á góðri upptöku.

Sölustaðir: apótek, heilsuúðir og verslanir





Áð sögn Elínar sækja bæði konur og karlar tímana og eru iðkendur af öllum stærum og gerðum.



„Ég kenni ýmis trix og aðferðir til að tengja þau saman en hugmyndin er að úr verði eins konar dans eða flæði.“

Stelst í kokteilsósu

Svavar Ingvarsson, íþróttá- og heilsufræðingur, æfir 4 til 6 sinnum í viku með rapp í eyrunum og fellur einstaka sinnum fyrir þínsu með kokteilsósu!

Hvenær kviknaði áhuginn á heilsu- og líkamsrækt? Ég kem úr sveit og kynntist frjálsum íþróttum um 5 ára aldur. Ég var mjög aktívur krakki og mamma og pabbi lögðu sig fram um að veita mér sömu tækifæri til að æfa og krakkar í þéttbýli. Þegar ég fór að vinna til verðlauna varð ekki aftur snúið. Á unglingsárunum kynntist ég lyftingum og fann mig algjörlega. Ég útskrifaðist íþróttabraut frá Framhaldsskólanum á Laugum vorið 2011 og síðan með BSc. gráðu í íþróttá- og heilsufræðum frá Háskóla Íslands vorið 2014.

Hvað ráðleggur þú fólki sem er að koma sér í gang eftir letilífsumarsins? Finna sér hreyfingu við sitt hæfi, leita aðstoðar ef þarf og setja sér raunhæf markmið. Markmið þurfa ekki alltaf að vera í formi kílóafjölda sem á að missa heldur til dæmis mætingarmarkmið. Og reyna að hafa gaman af þessu. Ef maður upplifir hreyfinguna sem refsingu mun hún aldrei verða partur af daglegri rúttinu til frambúðar.



Hreyfing verður að vera ánægjuleg, segir Svavar Ingvarsson, íþróttá- og heilsufræðingur. MYND/JÓNAS REYNIHILGASON

Hvað æfirðu mikið? Þessa dagana er ég bara að lyfta mér til ánægju 4-6 skipti í viku.

Uppáhaldsæfingin? Allar jafn ótrúlega skemmtilegar.

Hvað tekurðu í bekk? Ég hef eiginlega ekki hugmynd um það. Þegar ég lagði markvisst áherslu á styrk og var þá talsvert þyngri en ég er í dag tók ég 175 kg mest.

Hver er galdurinn á bak við sixpakkinn? Það eru marg-

ir þættir sem spila inn í, en í grunninn er þetta einfaldlega spurning um að vera með lága fituprósentu. Þar er matarræðið sem ræður för, ekki hversu margar kviðæfingar maður tekur á dag.

Hvaða mótum hefurðu tekið þátt í? Í frjálsum keppti ég á óteljandi á innlendum og alþjóðlegum mótum en hef einungis keppt tvisvar í vaxtarrækt hérna heima. Vann þó nokkra Íslandsmeistararitla í frjálsum og varð bikarmeistari unglunga í vaxtarrækt árið 2012.

Hvaða tónlist hlustarðu á meðan þú ert að æfa? Oftar en ekki endar það með einhverju erlendu rappi.

Hvað færðu þér í morgunmat? Hafragraut með kanil og smá próteini.

Hvað finnst þér gott að fá þér milli mála? Nýjasta æðið hjá mér er avókadó, hrökkbrauð með avókadó og kotasælu er hættulega gott.

Hvað er það óhollasta sem þú leyfir þér? Dominos pizza með kokteilsósu!

Göngugreining

Vandamál sem göngugreining Flexor getur hjálpað til við að leysa eru til dæmis:

- þreytuverkir og piringur í fótum
- verkir í hnjám
- sársauki eða eymsli í hælum (hælspori, „plantar fasciitis“ o.fl.)
- beinhimnubólga
- óþægindi eða verkir í baki og/eða mjöðmum
- verkir í tábergi og/eða iljum
- hásinavandamál
- óþægindi í ökklum
- þreytu- og álagsverkir hjá börnum og unglingum

Pantaðu tíma í síma 517 3900

FLEXOR
NÆSTA SKREF

Orkhúsinu / Suðurlandsbraut 34 / 517 3900

VANTAR ÞIG SPARK Í RASSINN?

NÝ NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST

FITNESS BOX
FLJÓTLEGASTA LEIÐIN TIL
AÐ KOMAST Í TOPPFORM

NÝTT LÍF
FRÁBÆR LEIÐ TIL AÐ
NÁ TÖKUM Á OFÞYNGD

BETRA FORM
SKEMMTILEGT NÁMSKEIÐ
FYRIR ALLAR KONUR

BIKINI BODY BLAST
JÁ ÞAÐ ER MARKMIÐIÐ
AÐ ROKKA ÞENNAN SKROKK

SKRÁÐU ÞIG STRAX Í DAG Á WWW.REEBOKFITNESS.IS

ENGIN BINDING!

REEBOKFITNESS.IS · HOLTAGARÐAR · URÐARHVARF · TJARNARVELLIR

Reebok
FITNESS

Mikilvægt að fara **hægar** af stað

Hlauparar landsins þurfa að huga að ýmsu nú þegar vetur er genginn í garð. Með tilkomu snjós og frosts þarf að huga betur að skóbúnaði og réttum fatnaði auk þess sem hita þarf lengur upp og teygja lengur að hlaupi loknu.

Vor og sumar er sá árstími sem flestir landsmenn stunda útihlaup auk þess sem flestir hlauparar hefja hlaupaferil sinn á sama tímabili. Nú þegar vetur er skollinn á styttest í snjóinn, frostið og hálkuna og því nauðsynlegt fyrir byrjendur, sem á annað borð ætla að hlaupa áfram í vetur, að undirbúa sig vel. Fyrst og fremst þurfa hlauparar að huga vel að hlaupabúnaði sínum að sögn Ívars Trausta Jósafatssonar, hlaupabjálfa hjá Hlaupahópi Breiðabliks. „Hlaupabúnaður þarf að vera annar en yfir sumartímann og meira úthugsaður. Það þarf t.d. að passa skóbúnaðinn betur að vetri til þegar það er kalt, snjór og háлка og svo þarf auðvitað klæða sig betur. Einnig er mikilvægt að fara hægar af stað í hlaupin til að fá hita í vöðvana og þannig fyrirbyggja togningar, hásinabólgu og fleiri meiðsli. Vöðvar verða að vera orðnir heitir þegar hraðinn er aukinn.“

Mörgum hlaupurum finnst gott að nota brodda yfir veturinn að sögn Ívars þótt þeir séu ekki nauðsynlegir þegar engin háлка er til staðar. „Í snjó

þarf ekki alltaf brodda, heldur bara venjulega hlaupaskó eða kannski utanvegaskó og góða hlýja sokka sem fást víða í dag. Það er einnig hægt að kaupa nagla undir hlaupaskóna sem getur verið hentugt.“

Teygur skipta máli

Mikilvægt er að innsti bolur andi svo hiti haldist á kroppnum þrátt fyrir svita. „Síðan er best að hlaupa í jökkum sem hleypa smá lofti út en eru samtímis vind- og vatnsheldir. Ég mæli líka með síðbuxum með léttri flís og vindmótstöðu og góðir sokkar geta skipt verulegu máli. Ekki má gleyma húfu, hönskum og klút en áriðandi er að forðast kulda og óþægindi á hlaupum. Í raun má segja að hlaupafatnaður sé í dag orðinn skemmtilega fullkominn; hlýr, teygjanlegur, með öndun og vind- og vatnsheldur.“

Teygur skipta máli, sérstaklega eftir hlaup. „Í upphafi er áriðandi að byrja rólega, skokka varlega af stað og hita vel upp. Eftir átökin er gott að teygja vel en mikilvægt er að passa eftir hlaup í kulda að teygja í góðu skjóli eða einfaldlega vera bara innandyra. Kuldi eftir hlaup er nefnilega lúmskur og læðist að manni. Það getur verið erfitt að



Hlauparar þurfa að huga að ýmsu fyrir veturinn að sögn Ívars Trausta Jósafatssonar hlaupabjálfa sem hér hleypur í fallegum haustlitum Heiðmerkur. MYND/ANTON BRINK

ná hita í kroppinn aftur ef kæling hefur náð manni til dæmis í kyrrstöðu við að teygja sveittur eftir hlaup.“

Heiðmörkin heillar

Hlaupaleiðirnar breytast gjarnan yfir veturinn og nefnir Ívar að oft sé t.d. betra að hlaupa með-

fram strandlengjunni þegar frystir. „Seltan í sjónum getur stundum minnkað hálkuna á hlaupastígum meðfram sjónum. Uppáhaldið mitt er þó Heiðmörkin sem mér finnst alltaf æðisleg. Þessar vikurnar er hún algjör paradís, stígarnir góðir, gróðurinn ekki of mikill og lita-

dýrðin mikil. Þrátt fyrir vind í bænum er oft góð stilla í Heiðmörk enda mikill gróður þar. Veturinn getur líka verið góður í Heiðmörk en auðvitað er það misjafnt eftir veðri, snjókomu og háلكu. Snjór og frost er því í raun lítil fyrirstaða fyrir þá sem vilja hlaupa yfir veturinn hér á landi.“

Hressandi heilsudrykkur

Turmeric drykkurinn hefur notið mikilla vinsælda eftir að hann kom á markað hér á landi. Drykkurinn inniheldur bæði engiferrót og turmeric-rót.

„Curcumin er virka efnið í turmeric-rótinni en það hefur margþætta virkni fyrir heilsuna. Curcumin er bólgueyðandi ásamt því að vera öflugur andoxunarmiðill. Margir einstaklingar sem þjást af bólgusjúkdómum eins og gigt finna mikinn mun á sér eftir neyslu á turmeric,“ segir Elvar Guðmundsson, eigandi Is-queueze Ísland ehf. sem framleiðir Turmeric drykkinn.

Undir það tekur Gerður Sigurðardóttir en hún hefur átt við bólgur að stríða í fótum og finnur mikinn mun á sér eftir að hún kynntist Turmeric drykknum.

Þetta er æðislegur drykkur og mjög hressandi. Ég fæ mér rúmlega desílítra af Turmeric drykknum á hverjum morgni, áður en ég fer í ræktina og finn hvað hann gerir mér gott. Turmeric-róttin er meiriháttar jurtt. Ég hef átt við bjúg að stríða og bólgur á fótum í mörg ár og það hefur minnkað til muna eftir að ég fór að



Gerður Sigurðardóttir fær sér glas af Turmeric drykknum á hverjum morgni. Bjúgur og bólgur í fótum hafa minnkað til muna og segir Gerður drykkinn afar hressandi. MYND/ANTON BRINK

● HREINSAR LÍKAMANN AF EITUREFNUM

● EYKUR BRENNSLU

● BÆTIR MELTINGU

● VATNSLOSANDI

● VEITIR AUKNA ORKU

● EYKUR UPPTÖKU LÍKAMANS Á VÍTAMÍNUM OG NÆRINGU

drekka Turmeric drykkinn og mikið létt á fótunum.

Ég á alltaf flösku af Turmeric drykknum í ísskápnunum og gæti ekki verið án hans. Ég tek þennan drykk miklu frekar en ein-

hverjar vítamíntöflur,“ segir Gerður.

„Curcumin ýtir undir framleiðslu á HDL sem stundum er kallað „góða“ kólesterólíð en hamlar framleiðslu líkamans á því „vonda“ (LDL). Einnig hafa vísbendingar komið fram um að curcumin dragi úr vexti krabbameinsfruma og jafnvel eyði þeim. Þá eru einnig dæmi um að curcumin hamli þróun á Alzheimerssjúkdómnum,“ segir Elvar.



Axel F. Sigurðsson, hjartalæknir

Stjórnvöld tryggja að grænmeti og ávextir séu á viðráðanlegu verði

Þótt mikill árangur hafi náðst í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma hér á landi hefur tíðni offitu og sykursýki aukist hratt og líklegt að það muni valda versnandi lýðheilsu á næstu árum með tilheyrandi kostnaði fyrir samfélagið. Að mati Axels F. Sigurssonar hjartalækis er það á ábyrgð stjórnvalda að sjá til þess að hollur matur á borð við grænmeti og ávexti sé aðgengilegur almenningi á viðráðanlegu verði. Þetta kemur fram í grein sem hann ritar í nýjasta tölublað SÍBS.

Í greininni fjallar hann um fjölda rannsókna sem birtar hafa verið á síðustu árum og benda til að breyta þurfi áherslum varðandi ráðleggingar um mataræði til að draga úr tíðni langvinnra lífsstílsjúkdóma. Þessar áherslur snerta meðal annars ráðleggingar um saltnotkun, mismunandi tegundir fitu svo og hlutverk kolvetna og viðbættis sykurs.

„Almennt er markmið ráðlegginga um mataræði að tryggja að almenningur fái öll nauðsynleg næringarefni sem líkaminn þarf

til að viðhalda heilsu auk þess sem áhersla er lögð á fæðuval sem líklegt er til að hjálpa fólki að viðhalda eðlilegri líkamsþyngd og draga úr líkum á sjúkdómum. Síðustu fimmtíu ár hefur ríkuleg áhersla verið lögð á mikilvægi þess að draga úr fituneyslu, sérstaklega neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls. Nýlegar rannsóknir benda hins vegar til að þess að þessar ráðleggingar hafi ekki verið á rökum reistar og þurfi því að endurskoða.“

Axel bendir jafnframt á að í nýlegum norrænum leiðbeiningum um mataræði er lögð meiri áhersla á gæði fitu en magn hennar. „Þá er mælt með heldur minni kolvetnaneyslu en áður þótt hlutur kolvetna sé enn hár. Líklegt er að ráðleggingar sérfræðinga eigi eftir að breytast enn frekar í þessa átt á næstu árum. Norrænu leiðbeiningarnar mæla með að kolvetni komi sem mest úr trefjarikri fæðu frá náttúrunnar hendi eins og t.d. heilkornavörum, grænmeti og ávöxtum. SÍBS-blaðið og greinina í heild má finna á sibs.is



Suðurlandsbraut 32



Hjólreiðar



Hlaup



Sund

TRI VERSLUN býður viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við BORGUN

BORGUN

Louis Garneau
Collant bib
Winter



Væntanlegt!
CROSS RACE

Shimano 105, 11-Speed

Verð: 239.990kr

WWW.TRI.IS

15% afsláttur þegar þú forpantast!

#forpöntun
2016



Louis Garneau
Stage - Winter
9.990kr



Væntanlegt!

Cross Race Pro
279.990kr



Louis Garneau
Super Shield - Winter
10.990kr

September @ TRI VERSLUN

Cube your life!

facebook.com/tri.is

instagram.com/triverslun

@TRIVERSLUN

15% afsláttur af aukahlutum með öllum seldum hjólum!



WWW.TRI.IS



- Opnunartími @ TRI VERSLUN -

Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00

Laugardaga kl. 11:00 til 15:00



Hleðsla – kolvetnaskert og laktósafrí nýjung

Kolvetnaskert og laktósafrí Hleðsla er nýjasta útgáfan af Hleðslu en fyrsta Hleðslan kom á markað fyrir fimm árum. Hún hentar fólki með laktósaþol vel og sömuleiðis öðrum sem finna til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara.

Til að ná árangri í íþróttum er nauðsynlegt að huga vel að mataræði og næringu því það getur reynst erfitt að koma sér í gott líkamlegt form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur. Við getum stritað og púlað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru töluverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Ef stefnan er að ná góðum og varanlegum árangri er mikilvægt að ná góðu jafnvægi milli mataræðis og hreyfingar og hafa það hugfast að ein óholl máltíð skemmir ekki neitt, rétt eins og ein holl máltíð breytir ekki miklu. Lykillinn að jafnvæginu er að endurtaka góðar og hollar ákvarðanir á kostnað hinna óhollu og hafa það ætíð hugfast að góð heilsa og gott líkamlegt form er ekki

Hleðsla kom fyrst á markað fyrir fimm árum og hafa neytendur tekið henni og þeim nýjungum sem hafa komið fram síðan afar vel.



áfangastaður eða einhver endapunktur, heldur lífsstíll sem við viljum temja okkur til að vera betur í stakk búin til að takast á við lífið í öllum sínum margvíslegu myndum.

Íþróttadrykkurinn Hleðsla er ferskur og bragðgóður próteindrykkur frá MS sem kom fyrst á markað fyrir um 5 árum. Neytendur tóku vörinni vel frá byrjun og hentar hún fólki bæði fljótlega eftir æfingar og á milli mála. Nú er komin á markað nýjung í vörulínunni og er um að ræða kolvetnaskerta og laktósafría Hleðslu. Að sögn Björns S. Gunnarssonar, næringarfræðings og vöruþróunarstjóra MS, er nýja Hleðslan gædd öllum þeim

eiginleikum sem forveri hennar hefur. Hún inniheldur til að mynda 22 g af hágæða próteinum en til viðbótar hefur verið dregið úr kolvetnainnihaldi með því að notast við sætuefnið súkralósa í stað agaveþykknis. Þá hefur allur laktósinn, þ.e. mjólkursykurinn, verið klofinn sem þýðir að kolvetnaskert og laktósafrí Hleðsla hentar fólki með laktósaþol vel og sömuleiðis öðrum þeim sem finna til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara. Þá er þessi vara kjörin fyrir þá sem vilja draga úr neyslu kolvetna.

Hleðslan hentar vel fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í fótbolta eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð. „Hérna er því drykkur sem er bæði hollur og handhægur og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er,“ segir Björn.



Katrín Tanja Davíðsdóttir, afrekskona í crossfit og hraustasta kona ársins 2015.

Var aldrei við það að gefast upp

Margrét Pálsdóttir keppti á dögnum í fyrsta sinn í Járnkari eða Ironman. Hún segir að flestum sem heyra af þátttöku hennar finnst mikið til koma en sumum finnst hún alveg snarklikkuð. Margréti langar að taka þátt í fleiri keppnum og bæta tíma sinn.

Þátttaka í Járnkari (Ironman) hefur lengi verið á markmiðalista Margrétar Pálsdóttur verkefnastjóra. Hún gat nýlega merkt í það box á listanum en hún tók þátt í Ironman í Barcelona í byrjun mánaðarins. „Þetta var eitt hvað sem ég ætlaði alltaf að gera ... seinna. Vinkona dró mig með sér í maraþon í fyrra og þegar mér fannst það lítið mál þá hugsaði ég með mér að ég gæti nú örugglega klárað Ironman líka. Svo þegar ég frétti að margir Íslendingar væru að plana að fara til Barcelona 2015 ákvað ég að slá til og skrá mig. Það er svo miklu skemmtilegra að fara í svona í góðum hópi,“ segir Margrét og brosir.

Prisvar hálfur járnkarl

Járnkarl er mikil þrekaun en þar er keppt í þríþraut, 3,8 kílómetra löngu sundi, 180 kílómetra hjóleiðum og svo er endað á að hlaupa eitt maraþon eða rúma 42 kílómetra. Margrét hafði fyrir keppnina í Barcelona hjólað ansi mikið og keppt í hjóleiðum í nokkur ár, bæði á fjalla- og götuhjóli, meðal annars hafði hún tekið þátt í WOW Cyclothon tvisvar. Hún prófaði þríþraut fyrst árið 2010 og þá tók hún þátt í hálfum járnkarli í fyrsta sinn en alls hefur hún gert það þrisvar.

Til að vera tilbúin í keppnina í Barcelona byrjaði Margrét að æfa markvisst fyrir hana í febrúar. „Þá skráði ég mig í þríþrautarfélagið Príkó og byrjaði að æfa eftir prógrammi sem Viðar Bragi þjálfari stillti upp. Ég byrjaði frekar rólega og var ekki alveg að ná að taka allar æfingarnar, þurfti að finna hvernig best væri að púsla æfingunum saman með vinnu og börnum. Fram á sumar var ég að æfa um átta til tíu tíma á viku og flest allar æfingar á frekar lágum þúlsu til að byggja upp góðan grunn. Í sumar fór æfingunum fjölgandi og ég æfði af meiri ákefð. Í júlí og ágúst var ég að æfa um tólf til fimmtán tíma á viku. Þá var ég líka orðin betri í að púsla æfingunum inn með daglegu lífi, sem snerist reyndar aðallega um að vakna bara fyrir á morgnana,“ útskýrir hún.

Gekk vel heilt yfir

Það kom Margréti helst á óvart í keppninni að hún var ekki eins erfið og hún bjóst við fyrirfram. „Þetta var alveg vel viðráðanlegt. Heilt yfir gekk keppnin vel þótt það hafi verið smá hnökur á leiðinni. Ég hafði töluverðar áhyggjur af sundinu, ég er ekki sterkur sundmaður og finn stundum fyrir smá sjóveiki. Þegar út í sjóinn kom tók ég smá stund í



Hjólréiðar eru upphaldsgrein Margrétar í þríþrautinni. MYND/MARATHON PHOTOS

að róa mig og fór mjög rólega af stað. Eftir nokkrar mínútur gat ég farið að synda mitt sund og eftir það gekk sundið eins og í sögu og ég bara skemmti mér vel. Ég náði lítið að hanga aftan í næsta sundmanni til að spara orku og sundtíminn því töluvert slakari en ég var að vonast eftir.“

Hjólréiðarnar eru upphaldsgrein Margrétar og hún var því ánægð með að komast á hjólið. „Þar sem ég var að klára frekar

aftarlega í sundinu var ég stanslaust að taka fram úr, tók fram úr eitthvað um fimm hundruð manns á hjólaleiðinni. Eftir um hundrað kílómetra á hjólinu fór ég að fá í magann og voru síðustu þrjátíu til fjörtíu kílómetrarnir mjög erfiðir þar sem ég var komin með mikinn verk í bakið líka. Ég var því gríðarlega fegin þegar ég sá hringtorgið í Calella í síðasta skiptið og gat beygt í átt að skiptisvæðinu.“

Þegar að hlaupinu kom hitti Margrét íslenska stuðningshópin strax í upphafi á hlaupaleiðinni og fékk stuðning og hvatningu frá honum. Hlaupaleiðin var fjórir rúmlega tíu kílómetra hringir með drykkjarstöðvum á rúmlega tveggja kílómetra fresti. „Fyrstu þrjú hringirnir gengu rosa vel, ég hélt jöfnum hraða og stoppaði stutt á öllum drykkjarstöðvum. Á síðasta hring fór þetta svo að þyngjast aðeins, maginn fór að mót-mæla og vöðvarnir að stífna. Ég ætlaði mér samt ekki að labba og náði að skokka allan síðasta hringinn en stoppin á drykkjarstöðvunum fóru að lengjast aðeins. Það var algjörlega frábært að klára þrautina og líða þokkalega, ég fann aldrei fyrir löngun til að hætta eða gefast upp og mér fannst gaman allan tímann,“ segir hún stolt.

Fleiri Járnkari

Margrét er hvergi nærri búin að fá nóg af Járnkarinum og er strax byrjuð að skoða keppnir næsta árs þar sem hún getur bætt tímann sinn frá því í Barcelona en heildartíminn hennar þar var 11:44:20, hún lenti í sextánda sæti í sínum aldursflokki og í 75. sæti af öllum konum.

Aukin orka með Active Liver

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Jóna Hjálmarsdóttir mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

Jóna Hjálmarsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefni í vörunni hjálpi lifrinni að hreinsa sig. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitund um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Jóna segist hafa fundið fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttari þyngd. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi og hef trú á að Active Liver geri mér gott. Ég finn líka mun á húðinni á mér, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir hún.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.



Jóna mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

MYND/VILHELM



Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá IceCare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu

hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efna-

skiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólöf.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Meltingin miklu betri núna

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Sigrúnu og Margréti Fanneyju líður betur eftir að þær fóru að taka Bio-Kult Original og mæla heilshugar með því.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil magaþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra

því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

Meltingin betri

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að taka það. „Ég hef alla tíð

átt í vandræðum með meltinguna, það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða að ég held engu niðri. Árið 2012 veiktist ég mjög, hélt engum mat niðri og léttist um fjöru-tíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir sem hægt var að senda mig í, til dæmis ristil- og magaspeglun, ísótopa-rannsókn og alls konar myndatökur. Ég fékk reyndar gallsteina líka á þessu tímabili og þurfti að fara í aðgerð við því og svo var skjaldkirtillinn orðinn vanvirkur,“ lýsir Margrét.

Hún segir að sér finnst erfitt að þurfa að segja frá því að hún hafi þurft að skipta um meltingarsérfræðing en það hafi hún þurft að gera vegna þess að hún hafi ekki fengið neina lausn sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég fékk enga lausn nema þá að ég væri með ofvirkan ristil. Ég reyndi ítrekað að fá hann til að leiðbeina mér um mataræði og hvort hann vissi um eitt-hvað sem gæti hjálpað mér, en hann skrifaði bara upp á hægðalosandi og hægða-



Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau.



Margrét Fanney fékk lausn við áralöngum meltingarvandamálum þegar hún fór að taka inn Bio-Kult Original.



stemmandi töflur. Ég skipti því um meltingarsérfræðing og hann ráðlagði mér að taka Bio-Kult Original til að koma meltingunni í jafnvægi. Það hefur bjargað mér algjörlega og ég er allt önnur núna. Ég tek eitt hylki af Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af maganum,“ segir Margrét ánægð í bragði.

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

SÖLUSTADIR OG UPPLÝSINGAR Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

IceCare

**HRYGGVINDA Í STÓL**

Byrja: Anda inn og lengja hrygg.

**HRYGGVINDA Í STÓL**

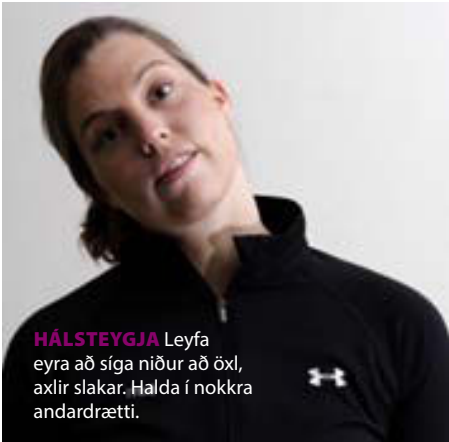
Enda: Anda frá, halda í stólbak og toga sig inn í hryggvindu fyrir brjóstbak. Góð til að liðka svæðið kringum axlir og herðablöð.

**EINFÖLD JAFNVÆGISÆFING**

Hérna má hreyfa ökklað á lausa fætinum og styrkja þannig vöðvana og liðböndin þar.



HÁLSLIÐKUN Byrja á að hita upp svæðið með því að spenna axlir upp að eyrum og slaka niður nokkrum sinnum.



HÁLSTEYGJA Leyfa eyra að síga niður að öxl, axlir slakar. Halda í nokkra andardrætti.



HÁL SVINDA Leyfa höku að nálgast öxlina. Góð til að vinna á vöðvaþólgunni.



TEYGJA FRAMAN Á NÁRA OG BRJÓSTVÖÐVUM Einstaklega góð fyrir þá sem sitja mikið, þar sem þessir vöðvar eru í stöðugri styttingu í sitjandi stöðu.

**YOGA MUDRA EÐA „MEST-FYRIR-MINNST“-ÆFINGIN**

Spenna greipar fyrir aftan bak, leyfa höfðinu að síga varlega í átt að gólfinu og slaka á inn í kvið og á hálsi og öxlum. Þessi æfing er viðsnúin; blóðflæði leitar í átt að höfði og losar auk þess um spennu í mjóðmum og öxlum. Gott að halda í 3-5 andardrætti og muna að koma rólega upp í standandi stöðu aftur.

**BRJÓSTVÖÐVATEYGJA**

Mikilvæg fyrir alla. Ölnboginn í örlítið hærri stöðu en öxlin sjálf. Teygir vel á vöðvum sem annars toga herðablöðin inn í ranga stöðu. Þessari má halda í góðar 30 sekúndur.

Eykur árvekni og ánægju

Margt fólk sem vinnur kyrrsetustarf allan liðlangan daginn þjáist af bakverkjum og vöðvabólgu. Að brjóta upp daginn reglulega með nokkrum léttum æfingum gerir öllum gott. Það veit Eygló Egilsdóttir, jógakennari og eigandi Jakkafatajoga.

Eygló vann sjálf kyrrsetuvinnu í banka árið 2009. „Ég hafði kynnst jóga og var farin að standa upp og brjóta upp daginn með jógaæfingum. Þá kviknaði hugmyndin sem ég síðan framkvæmdi árið 2013, að bjóða upp á jóga fyrir skrifstofufólk,“ segir Eygló sem stofnaði þá Jakkafatajoga. Í jakkafatajoga mætir jógakennari á vinnustaðinn og gerir nokkrar æfingar sem er hægt að

gera ýmist standandi eða sitjandi á stól. Allar æfingarnar eru sérsníðnar að þeim sem sitja mikið við sína vinnu. Fólk er í sínum eigin fötum og ekki þarf mikið pláss fyrir hvern og einn. Eygló segir afar mikilvægt að brjóta upp kyrrsetuna. „Bæði upp á einbeitinguna og til að leiðrétta vöðvaójafnvægi,“ segir Eygló sem telur að með æfingunum geti fólk aukið einbeitingu, árvekni,

„Ég veit til þess að fólk finnur mikinn mun á sér ef það gerir æfingarnar reglulega. Fólk nær að rétta betur úr sér og líður betur í öxlunum. Fólk fer sjálft að leita í æfingarnar því að það finnur hvað þetta er gott.“

ánægju og jafnvel afköst. Hún segir ekki nauðsynlegt að gera margar og flóknar æfingar. „Það er jafnvel betra að gera minna í einu og oftast yfir daginn.“ Kennarar Jakkafatajoga mæta yfirleitt einu sinni í viku. „Við hvetjum fólk til að tileinka sér æfingarnar sem við gerum. Ég veit til þess að fólk finnur mikinn mun á sér ef það gerir æfingarnar reglulega. Fólk nær að rétta betur úr sér og líður

betur í öxlunum. Eftir ákveðinn tíma byrjar fólk að sjálft að leita í æfingarnar því að það finnur hvað þetta er gott.“ Jakkafatajoga hefur verið vel tekið að sögn Eyglóar. „Þetta byrjaði sem lítið verkefni hjá mér 2013 en í dag eru fimm starfsmenn hjá mér í hlutastarfi um allt land,“ segir Eygló en jakkafatajoga er í boði á höfuðborgarsvæðinu, Keflavík, Sel-fossi og Akureyri.



Með Blendtec-blandaranum er auðveldara en nokkru sinni fyrr að blanda, súpur, smoothies, ís, sósúr og fleira.

Blandarinn sem allir eru að tala um

Blendtec-blandarinn er sérstaklega kraftmikill og fljótur að mauka allt niður að mati Eypórs Rúnarssonar matreiðslumanns.

Blendtec-blandarinn er með LCD-skjá sem auðveldar gagnvirkar stillingar. Á honum eru fimm mismunandi hraðastillingar ásamt PULSE-hraða. Stillingar sem gera það auðveldara en nokkru sinni fyrr að blanda, súpur, smoothies, ís og sósúr svo eitthvað sé nefnt. Eypór Rúnarsson matreiðslumaður hefur notað Blendtec-blandarann síðustu vikurnar við tilraunir á réttum fyrir nýjustu þættina sína, Eldhúsið hans Eypórs. Hann er mjög ánægður með gripinn. „Ég nota hann mest við að gera smoothies og hristinga fyrir fjölskylduna. En ég er líka duglegur að nota hann til að gera kaldar dressingar og sósúr. Það er mjög þægilegt til dæmis að gera góðar tómatsósúr fyrir pasta í honum. Það er ekkert mál að setja heila tómata í dós í hann, skrældan lauk, hvítlauk og heilt chili og blanda öllu saman. Eftir það þarf maður bara að sjóða upp á blöndunni og smakka hana til. Ég nota hann líka til að mauka súpur. Svo þegar ég er í sérstaklega miklu hátíðarskapi geri ég rötarmauk sem ég hef til dæmis með steiktum humri og kryddolíu sem að ég laga líka í blandaranum,“ segir Eypór.

Fjögurra hliða kanna fylgir blandaranum en hægt er að kaupa sérstakar könnur aukalega fyrir mismunandi notkun. Sérstaklega auð-

velt er að þrifa blandarann með einfaldri hreinsi-stillingu. Aðeins þarf að stilla á hana og þá þrífur blandarinn sig sjálfur. Blunt stálhnífur er í blandaranum sem er sérstaklega þykkur og sterkur, og gerir það að verkum að hráefnin blandast mun betur í Blendtec. Gúmmí-tappar eru undir blandaranum þannig að hann hefur mun betri stöðugleika en aðrir sambærilegir blandarar. Blendtec kemur frá 3 til 3,8 hestöflum sem sýnir hversu öflugur hann er. Það er einn af hans helstu kostum að mati Eypórs. „Blendtec er kraftmikill og fljótur að mauka allt niður. Já, og svo er hann líka mjög flottur.“

Eypór gefur hér uppskrift að kjúklingasalati með sinneps-appelsínudressingu og avókadómuki sem upplagt er að útbúa í Blendtec.

Verslanir Heimilistækja selja þennan geysivinsæla blandara frá Blendtec. Heimilistæki eru með verslanir á sjö stöðum á öllu landinu. Einnig er allt vörurvalið og nánari upplýsingar að finna á heimasíðu Heimilistækja. www.ht.is.

Kjúklingasalat með sinneps-appelsínudressingu og avókadómuki

Sinneps-appelsínudressing

- 2 msk. dijonsinnep
- 200 ml ólífuolía
- 2 msk. sojasósa
- 1 tsk. chilipaste
- 2 stk. appelsína
- 600 g úrbeinuð kjúklingalæri

Setjið allt nema kjúklingalærin í blandarann og blandið vel saman. Takið helminginn af dressingunni og hellið yfir kjúklingalærin og veltið þeim vel upp úr henni. Geymið hinn helminginn af dressingunni og berið fram með salatínu. Setjið kjúklingalærin í eldfast mót og inn í 170 gráðu heitan ofninn í um það bil 26 mínútur eða þar til þau hafa náð 73 gráða kjarnhita.

Avókadómuk

- 2 stk. avókadó fullhreinsuð safi úr 2 lime
- 1 tsk. chilipaste
- 100 g af ristnuðum kasjúhnetum
- 1 stk. fint rifinn hvítlaukur
- ½ búnt basil
- 50 ml vatn
- sjávarsalt
- svartur pipar úr kvörn

Setjið allt saman í matvinnsluvél og maukið saman. Smakkið til með saltinu og piparum.

Salat

- 2 stk. appelsínur, skrældar
- 1 stk. fennel
- 1 poki blandað salat
- 1 poki klettasalat
- 1 box kirsuberjatómatar

Skerið appelsínurnar í falleg lauf, takið miðjuna úr fennelinu og skerið í þunnar skífur. Skerið tómata í helming og blandið öllu saman í fat með salatínu og kjúklingalærunum.



Eypór Rúnarsson matreiðslumaður er mjög ánægður með Blendtec-blandarann. Hann hefur notað hann síðustu vikurnar við tilraunir á réttum fyrir nýjustu þættina sína, Eldhúsið hans Eypórs.



Ferskleiki og hollusta í fyrirrúmi

Viðskiptavinir setja saman eigin rétti á WOK ON sem er spennandi austurlenskur veitingastaður sem verður opnaður í desember í Borgartúni. Ferskleiki og hollusta verða í fyrirrúmi á þessum óvenjulega og skemmtilega stað sem er sá fyrsti sinnar tegundar hérlendis.

Nýr og spennandi asískur veitingastaður verður opnaður 1. desember í Borgartúni í Reykjavík. Staðurinn mun bera nafnið WOK ON og verður frábrugðinn öðrum asískum veitingastöðum hér á landi að því leyti að viðskiptavinurinn setur saman eigin rétt í nokkrum einföldum skrefum. Síðan er maturinn snöggeldaður fyrir framan hann og auðvitað á sjóðandi heitri WOK-pönnu eins og nafn staðarins gefur til kynna.

Eigendur WOK ON eru Mímir Nordquist og Kristján Ólafur Sigríðarson en þeir kynntust þessari tegund skyndibita erlendis og staðir af þessum toga njóta mikilla vinsælda víðs vegar um Evrópu að þeirra sögn. „Þetta er fljótleg matreiðsla, bragðgóð og holl auk þess að vera á mjög sanngjörnu verði,“ segir Mímir sem á ekki langt að sækja hæfileikina í veitingabransanum en hann er sonur Guffa sem löngum var kenndur við Apótekið.

„Okkur fannst sárlega vanta þessa tegund skyndibitastaðar á Íslandi og þannig kom hugmyndin að WOK ON,“ bætir Kristján við. „Ferskleiki og hollusta eru

í fyrirrúmi en allt hráefni er að sjálfsögðu útbúið og matreitt samdægurs.“

Fjölbreytt val

Matseðillinn er einfaldur og spennandi að þeirra sögn og sérniðinn að hverjum viðskiptavini þar sem þeir púsla sjálfir saman rétti sínum. „Fyrsta skrefið er að velja milli brúnna eða hvítra grjóna, hrísgrjóna eða eggjanúðla, heilhveitinúðla eða udonnúðla. Allir grunnarnir kosta það sama og með hverjum fylgir líka egg ásamt hvítkáls- og gulrótastrimlum.“

Næsta skref er að velja hráefni út í réttinn og borgað er fyrir hvert og eitt hráefni.

„Við bjóðum t.d. upp á kjúkling, naut, rækjur, sveppi, ananas og margt fleira. Við leggjum mikið upp úr því að hafa hvert hráefni ódýrt og að skammtastærðin sé góð. Innifalið í grunnverði er val á sósu ásamt ýmsu góðgæti til að strá yfir réttinn, t.d. steiktur hvítlaukur, hnetur, kóríander og fleira góðgæti.“

Félagarnir eru fullir tilhlökkunar og hlakka til að leyfa gestum að smakka á spennandi og bragðgóðum réttum. „WOK ON



Viðskiptavinir setja saman eigin rétt á WOK ON sem verður opnaður 1. desember. Eigendur eru Mímir Nordquist og Kristján Ólafur Sigríðarson. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

verður kærkomin viðbót við fjölbreytta veitingahúsaflóru á þessum slóðum. Þó er enginn svipaður staður hér í nágrenninu þannig að staðsetningin er tilvalin, einkum fyrir þann mikla fjölda fólks sem vinnur hér í hverfinu.“

Staðurinn verður opnaður í nóvember og er til húsa í Borgartúni 29, í göngufæri við fjölda vinnustaða í nágrenninu.

Nánari upplýsingar má finna á www.wokon.is.



VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er **enginn viðbættur sykur** og **ekkert ger**. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!



MindCare Jafnvægi og einbeiting

Raritet kynnr Mikilvægustu næringarefni fyrir hjarta og miðtaugakerfi í einni blöndu. MindCare Balance og Focus eykur einbeitingu og orku undir álagi

Í nútíma þjóðfélagi er víða mikill hraði og streita. Vaxandi framboð og neysla á unnum og næringarsnauðum mat getur aukið líkur á fjölmörgum lífsstílsjúkdómum. Í ljósi þess tel ég mikilvægt að allir geri reglubundna hreyfingu að lífsstíl sem og vandi valið á mat og næringu," segir Víðir Þór Þrastarson, íþróttfræðingur og heilsunuddari.



EINSTÖK VARA Víðir Þór Þrastarson, íþróttfræðingur og heilsunuddari, tekur MindCare til að auka einbeitingu, orku og vellíðan.

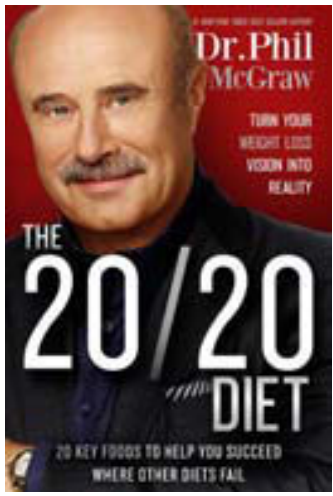
VIÐURKENND VIRKNI
Ómega-3 styrkir hjarta og æðakerfi og viðheldur eðlilegri heilastarfsemi
B-vítamín, C-vítamín og magnésíum eru mikilvæg fyrir eðlilega starfsemi taugakerfis
B-vítamín, C-vítamín, fólásín og magnésíum draga þar með úr streitu og stuðla að jafnvægi
B-vítamín, magnésíum og fólát draga úr þreytu og sleni
B5-vítamín er mikilvægt fyrir framleiðslu taugaboðefna og styrkir andlega virkni
Koffín eykur athygli og orku
Seleníum er m.a. mikilvægt fyrir eðlilega starfsemi skjaldkirtils
D-vítamín er nauðsynlegt öllum frumum líkamans, styrkir ónæmiskerfið, eðlilega vöðvastarfsemi og er mikilvægt fyrir hjarta og æðakerfi.

hjartað
 MindCare Balance og Focus inniheldur lykilmæringarefni með sannaðri virkni til að styrkja miðtaugakerfið, hjarta og æðakerfi og starfsemi skjaldkirtils.

Daglegur skammtur:
 1 hylki af Omega 3 með 80% EPA/DHA, D3 1000AE og nattúrulegu E-vítamíni.
 1 hylki af lykilmæringarefnum fyrir miðtaugakerfið.

Allt í einum pakka

„Hingað til hef ég þurft að kaupa fjölmörg vítamín og bætiefni til að ná þessu fram. Nú er að koma á markað vara þar sem flest öll innihaldsefni eru í einum pakka. MindCare er einstök vara þar sem vísindin og náttúran mætast. Einungis eru notuð bestu fánlegu innihaldsefni með sannaða virkni. Með MindCare tel ég mig fullkomna næringarinntöku mína. Það eina sem ég tek að auki eru meltingargerlar (Optibac extra strong) og undir miklu álagi Sambucol, sem styrkir ónæmiskerfið.“
 Styrkir miðtaugakerfið og



MEGRUN MEÐ DR. PHIL

Hinn þekkti bandaríski sálfræðingur Dr. Phil McGraw gaf út bók í byrjun þessa árs sem nefnist The 20/20 Diet. Bókin varð strax metsölubók, eins og búast mátti við. Í bókinni fullyrðir Dr. Phil að með því að breyta mataræðinu sé hægt að léttast mikið á stuttum tíma. Hann leggur áherslu á að fólk borði eingöngu hreina fæðu og nefnir 20 tegundir.

Fyrstu fimm dagana skal borða reglulega á fjögurra tíma fresti yfir daginn. Það sem má borða eru egg, hrein jógúrt, t.d. grísk jógúrt, baunir, linsur, tófú, þorskur og ósætt prótínduft. Notið kókosolíu, ólífuolíu, borðið möndlur, hnetusmjör, pistasíuhnetur og valhnetur.

Eftir fyrstu fimm dagana má bæta við grænmeti, ávöxtum, kjúkling og túnfisk. Borða skal tvær hrávörur á dag, epli, sveskjur, rúsínur eða grænt grænmeti. Eftir tíu daga má bæta við laxi, kalkún, rækjum, frystum berjum, ólífum og kínoá. Þá má einnig nota Dijon-sinnep, hrökkbrauð og grænt te.

Eftir tvær vikur á kúrnum má gera vel við sig einu sinni í viku. Þá má fá sér 1 glas léttvín, 14 kartöfluflogur, 2 smákökur, 30 g súkkulaði eða 25 g hlaup. Nammið má ekki fara yfir 100 kaloríur.

Í þessum kúr skal sniðganga sykur, hvítt brauð, pasta, gosdrykki, áfengi, skyndimat og unnar kjöt- og fiskvörur. Með því að hreyfa sig einnig lofar Dr. Phil að árangurinn verði fljótt sýnilegur og líðan allt önnur og betri.



EYRNAPINNINN ÓÞARFUR

Eyrnamergur er frekar pirrandi fyrirbrigði sem flestir vilja vera lausir við. Hann gegnir hins vegar mikilvægu hlutverki og með því að reyna að ná honum út með eyrnapinna gætum við verið að gera meira slæmt en gott.

Þegar eyrun eru þrífín með eyrnapinna eru líkur á að mergnum sé ýtt dýpra inn í eyrnagöngin, lengra en hann á í raun heima og ætti að vera. Eyrnamergurinn hefur sýkladrepanið eiginleika og með því að þrífa eyrun of mikið gæti það leitt til eyrnasýkinga (eyrnabólga) og exems í ytra eyra. Auk þessa er hættu á að gat komi á hljóðhimnuna af óhóflegri eyrnapinnatöku.

Best væri því að hætta algjörlega að nota eyrnapinna. Ef fólk á erfitt með að hætta þessari (að margra mati afar nauðsynlegu) aðgerð þá ætti að takmarka hana við þrjú skipti í mánuði.

UPPGANGUR Í FRISBÍGOLFI

Mikil fjölgun hefur orðið á frisbígolfvöllum, eða svokölluðum folfvöllum, á undanförunum árum. Fyrsti völlumurinn var settur upp á Akureyri árið 2001. Hann var æði frumstæður og staurar notaðir til að kasta í. Fyrsti alvöru völlumurinn reis á Úlfjótavatni árið 2002 en körfurnar voru úr síldarplasttunnum. Folfvöllumur hefur fjölgað ár frá ári og í dag eru yfir tuttugu alvöru folfvöllir með sérhannaðar körfur hér á landi. Völlirnir eru opnir öllum, allt árið. Auk þess má finna minni velli víða.

Sjö nýir vellir bættust við í fyrra

og í ár hafa nokkrir slíkir verið opnaðir. Til að mynda sá fyrsti á Austurlandi sem var opnaður á Egilsstöðum í sumar. Þá hafa einnig verið teknir í notkun vellir á Húsvík og Seltjarnarnesi og ætlunin að opna einn slíkan í Seljahverfi.

Folf er sport sem hentar fyrir alla aldurshópa. Búnaðurinn er ódýr og fólk fær góða hreyfingu. Þá er bæði hægt að spila einn eða í stórum vindahópum.

Nánari upplýsingar má finna á www.folf.is.



FYRIR LAUGAVEGINN

THE **THERMOBALL**™
POWERED BY PRIMALOFT.

THE
NORTH
FACE

EINN JAKKI FYRIR ALLAR AÐSTÆÐUR

Fáanlegur bæði með og án hettu.

Fáanlegur með bæði herra- og dömusniði.

Helst hlýr þótt hann blotni, þökk sé **Thermoball** einangruninni.

Hin byltingarkennda **Thermoball** einangrun er aðeins í North Face fötum.

Thermoball einangrun sem veitir einangrun sambærilega náttúrulegum dýni.

Pakkast saman í eigin vasa. Þú trúir því ekki hversu fyrirferðarlítill hann verður fyrr en þú sérð það.

Kynningarverð: **29.990 kr.**
(Fullt verð 36.990 kr.)

FJÖLHÆFUR JAKKI FRÁ THE NORTH FACE SEM HENTAR JAFNT Á GÖTUNA OG Í FJALLGÖNGUNA. FÁANLEGUR Í ÝMSUM ÚTFÆRSLUM OG LITUM.

FYRIR LAUGAVEGINN

ÚTILÍF

síðan 1974