

Heilsa & fegurð

25. febrúar 2016

KYNNINGARBLAÐ Heilsa | World Class | MS | Icepharma | Saga Medica | Ankra



ÞJÁLFA- STJÖRNURNAR

Mark Kislich hefur um nokkurra ára skeið starfað sem styrktarþjálfari fyrir margt af betra íþróttafólki landsins. Hann segir nauðsynlegt fyrir íþróttafólk, og alla aðra, að hafa eigin þjálfara ef stefnt er að hámarks árangri. Íslendingar eru að hans mati heilsuhraustir upp til hópa.

SÍÐA 10

MYND/VILHELM

ULTIMATE SUPERFOODS er öflug lífræn ofurfæðisblanda

- Gæða ofurfæðisblanda
- 31 innihaldsefni
- Hátt næringargildi
- Aukin orka og úthald
- Ríkt af andoxunarefnum
- Hátt hlutfall vítamína, steinefna, ensíma og aminosýra
- 100% náttúrulegt og lífrænt

„Nauðsynleg viðbót við heilbrigt mataræði sem viðheldur góðri heilsu og eykur afkastagetu bæði á æfingum og við dagleg störf.“

Evert Víglundsson eigandi og yfirþjálfari CrossFit Reykjavík

ÖFLUG GÆÐABLANDA – 31 INNIHALDSEFNI

Sölustaðir: Sjá www.gengurvel.is



Áberandi augnhár á móti rauðum og björtum vörum verður vinsælt í sumar. MYND/SARA DÖGG JOHANSEN



Pungur farði, kinnalitur og skyggingar víkja fyrir náttúrulegri og frískri húð í sumar.

Frískleg húð og áberandi varir

Blár verður aðalliturinn á augum í sumar en þungur farði vetrarins víkur fyrir frísklegra útliti. **Sara Dögg Johansen**, förðunarfræðingur og eigandi Reykjavík Make up School, fræddi okkur um vor- og sumartískuna í förðun.

„Samkvæmt því sem sást á tísku-pöllum á tískuvíkunum erlendis verður tískan fjölbreytt í sumar. Aðaláherslan verður samt á einfalt og mínimalískt útlit,“ segir Sara Dögg Johansen förðunarfræðingur. „Ég myndi segja að tvenns konar „lúkk“ verði mest áberandi í sumar.“

Rauðar varir við náttúrulegt lúkk
„Húðin verður aðalatriði í sumar, að hún sé náttúruleg og frískleg, ekki mikið af skyggingum og ekki mikið af kinnalit eins og hefur verið mikið undanfarið. Þá verður mikil áhersla á augnhár-in, mikill maskari eða jafnvel gerviaugnhár en ekkert annað með, þ.e. enginn augnskuggi. Við



Sara Dögg Johansen förðunarfræðingur

þessa einföldu augnförðun voru svo rauðar og bjartar varir.

Ljósar varir og blár augnskuggi
„Hitt „trendið“ sem verður einnig áberandi í sumar er að hafa alveg ljósar varir, „nude“ varalit eða gloss eða jafnvel bara varasalva, á móti bláum augnskugga eða bláum eyeliner. Blár var valinn litur ársins 2016 og er skemmtilegt fyrir þær sem þora aðeins meira að nota hann á augun. Í öllum tilfellum er húðin náttúruleg og frískleg.
Einnig er að koma inn að láta þær vörur sem maður á til duga, léttan farða og gloss og varasalva, mínimalíski lífsstíllinn kemur þarna inn eins og annars staðar.“



Gloss við bláan augnskugga og húðin náttúruleg og laus við skyggingar.



Blár var valinn sumarliturinn 2016. Blár augnskuggi og blár eyeliner á móti hlutlausum vörum verður áberandi í sumar.

HÁMARKS VIRKNI HÁMARKS ÁRANGUR



Terranova stendur fyrir gæði, hreinleika og hámarks virkni. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni. **Terranova - bætiefnin sem virka.**

Fæst í flestum heilsuvörubúðum, apotekum, Lyfju og í Nettó



Til að ná hámarks árangri er afar mikilvægt að huga vel að næringu líkamans. Vörurnar frá Terranova hafa hjálpað mér að ná lengra, ég finn að líkaminn er mun fljótari að jafna sig eftir æfingar sem er afar mikilvægt við stífa þálfun.

SIGURJÓN ERNIR STURLUSON, MA NEMI Í ÍÐRÓTTAFRÆÐI VIÐ HÍ.
Sigurjón var sigurvegari Prekmótaraðarinnar 2015 í karlaflokki



NÁNAR Á FACEBOOK
TERRANOVA HEILSA

TVÆR HITAEININGAR Í KOSSA

Mannslíkaminn vinnur orku úr næringarefnum í mat og drykk; nánar tiltekið úr kolvetnum, fitu og próteinum. Þessi efni nefnast einu nafni orkuefni til aðgreiningar frá öðrum næringarefnum eins og vítamínum og steinefnum sem ekki veita orku. Hægt er að mæla orkuna í mismunandi matvælum og er þá talað um hitaeiningar.

Í 588 grömmum af brokkolíi eru til dæmis 200 hitaeiningar. 51 gramm af gúmmiböngsum inniheldur sama magn og er þar af leiðandi mun orkuríkari fæða, ef fæðu skyldi kalla.

Hitaeiningarnar gefa orku í athafnir daglegs lífs og brennir líkaminn þeim jafnóðum. Sé þeirra neytt í of miklu magni safnast þær hins vegar upp og breytast í fitu.

Meðalkarlmaður þarf að borða um það bil 2.500 hitaeiningar á dag en kona um 2.000 til að viðhalda þyngdinni. Marg-

ir borða langt umfram það og þyngjast.

Hægt er að brenna hitaeiningum með ýmsum hætti og þó að það sé alltaf gott að fara í ræktina fjúka þær líka í amstri dagsins. Þú brennir til dæmis 200 hitaeiningum með því að hlaupa upp og niður stiga í 2,5 mínútur. Sömu leiðis ef þú dansar af krafti í 37 mínútur. Sama magn gufar upp ef þú þrífur bílinn í 40 mínútur eða hamast í garðinum í svipaðan tíma. Þá fara tvær hitaeiningar á mínútu í að kyssa og um 250 í að halda á ungarni í klukkustund.



Þú brennir 2 hitaeiningum á mínútu með kossaflelsi.



Fatnaður frá Reebok hefur fengið verðugan sess í verslun GÁP í Faxafeni. MYND/ERNIR

Fullkominn fatnaður fyrir crossfit

GÁP hefur umturnað verslun sinni í Faxafeni 7 til að búa til pláss fyrir hinar geysivinsælu **Reebok** vörur. Fatnaður og skór frá Reebok henta sérlega vel til crossfit-iðkunar en ekki síður í hina fjölbreyttu hóptíma sem eru í boði í líkamsræktarstöðvum landsins.

„Við tókum inn Reebok-vörurnar fyrst fyrir þremur árum. Þetta byrjaði smátt en vöruúrvalið hefur aukist ár frá ári. Fyrir nokkru komumst við að þeirri niðurstöðu að við yrðum að gera rót-tækar breytingar á búðinni til að gefa Reebok það pláss sem merkið á skilið,“ segir Ragnar Jóhannsson, starfsmaður í GÁP.

Nýtt og ferskt útlit mætir viðskiptavinum sem koma í verslun GÁP í dag. „Tæknilega má segja að við séum búnir að setja upp búð í búðinni. Við höfum sett upp nýjar innréttingar, málað og fært til. Núna er einn fjórði hluti búðarinnar tekinn undir vörurnar frá Reebok,“ upplýsir Ragnar og segir að jafnframt sé ný og glæsileg heimasíða í vinnslu.

Vinsælt meðal crossfitara

Ragnar segir Reebok með sterka stöðu meðal crossfit-iðkenda. „Merkið er líka mjög vinsælt hjá þeim sem stunda hóptímana í ræktinni og þá kannski sérstaklega zumba,“ segir Ragnar sem finnur fyrir miklum áhuga á þessum íþróttagreinum. „Crossfitið er alltaf að verða stærra og maður finnur fyrir mjög stöðugri aukningu frá ári til árs. Þá erum við í góðu samstarfi við Reebok Fitness-stöðvarnar og vitum að alltaf eru að koma nýir og nýir hóptímar sem eru mjög vinsælir.“

Mikið úrval

Úrvalið af fatnaði er töluvert, en hvernig æfingafatnað velur fólk helst? „Karlarnir eru hefðbundnari, taka yfirleitt æfingabuxur sem eru þröngar niður, eða stuttbuxurnar úr fourwaystrets-efninu í öllum regnbogans litum. Úrvalið fyrir konurnar er miklu meira, bæði í buxum og bolum.“

Hvaða efni eru notuð í Reebok-æfingafatnaðinn? „Nýjustu efnið eru Speedwick og ActivChill og eru til dæmis notuð í boli og hlaupabuxur fyrir karla og gerir að verkum að þeir anda mun betur og hleypa svita út. Þá eru stuttbuxurnar frá körlunum úr þessu „fourwaystrets“-efni sem teygist í allar áttir. Buxur hindra þannig ekki hreyfingu heldur vinna með líkamanum,“ svarar



Ragnar Jóhannsson, starfsmaður í GÁP.

” Crossfitið er alltaf að verða stærra og maður finnur fyrir mjög stöðugri aukningu frá ári til árs.

Ragnar Jóhannsson



Ragnar. Hann segir efnin í kvenfatnaðinum ekki síðri og konur kunni vel að meta hversu vel buxur haldi sér í mittinu.

Skór fyrir vandláta

Í GÁP má finna margar týpur af Reebok-skóm. Þar má nefna Nano 5 sem er crossfit-skórin, Reebok ZCUT 3.0 alhliða æfingaskó sem henta bæði körlum og konum, lyftingaskó, Cardio Ultra í zumbatím-ana, Nano Pump alhliða skó sem eru léttari útgáfa af Nano og loks hlaupaskóna Nano Speed.

„Skórnir frá Reebok eru léttir og ofboðslega sterkir. Til dæmis er notað kevlar-efni í Nano-skóinn. Reebok kemur reglulega fram með nýjungar og leggur áherslu á öflugt þróunarstarf. Þannig hafa þeir til dæmis þróað Nano í samstarfi við toppfólk innan crossfit-heimsins,“ segir Ragnar og býður alla velkomna í verslun GÁP í Faxafeni 7.

Þeir sem vilja skoða úrvalið á netinu geta farið á www.gap.is



Apótek framtíðarinnar er í ísskápnnum

Löngun til að bæta heiminn hefur lengi rekið **Lukku Pálsdóttur** áfram. Hún rekur veitingastaðinn Happ og hefur lengi vel grúskað í fræðum um tengsl mataræðis og langvinnra sjúkdóma. Síðar á árinu gefur hún út bókina Máttur matarins.

Lukka Pálsdóttur er mörgum kunn sem eigandi veitingarstaðarins Happs auk þess sem hún hefur haldið fjölda fyrirlestra, skrifað bækur og grúskað í fræðum um tengsl mataræðis, heilbrigðis og langvinnra sjúkdóma. Sjálf er hún menntaður sjúkraþjálfari í grunninn og þótt hún sé vafalaust þekktust sem Lukka í Happi telur hún sig sjálfa starfa í heilbrigðismálum en ekki í veitingageiranum. „Inni í mér hefur alltaf logað löngun til að bæta heiminn og hjálpa fólki að lifa og njóta lífsins. Það er einhver innri gleði, einhver lítill púki inni í mér sem vill stöðugt fara út að leika, takast á við nýja áskorun og athuga hvort ég kemst yfir næstu hindrun.“ Lukka segist halda að áhugi sinn á heilbrigði sé hreinlega meðfæddur og hann hafi svo sannarlega haft jákvæð áhrif á sig sem manneskju, bæði líkamlega og andlega. „Eftir að ég stofnaði Happ sókkti ég mér á kaf í mikla vinnu og gaf mér ekki tíma í nokkur ár til að sinna reglulegri hreyfingu. Ég fór að finna fyrir bakverkjum og ýmsu öðru sem rekja má til streitu og álags. Ég áttaði mig á því fyrst þá hvað ég hef í raun notið mikils góðs af stöðugri hreyfiþörf í gegnum árin. Enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur!“ Hún hefur snúið þessu markvisst við

”Við getum dregið stórlega úr tíðni þessa sjúkdóms með því að nýta okkur mátt matarins sem við veljum að setja inn fyrir okkar varir.

Lukka Pálsdóttir

og er aftur farin að njóta þess að fara út að leika á hjólinu, skiðunum og hlaupaskónum. „Þetta geri ég í dag í svo góðra vina hópi að ávinningurinn er margfaldur. Góð næring felst nefnilega líka í góðum félagsskap, hláturgusum og væntumþykju.“

Njótum augnabliksins
Lukka hefur lengi grúskað í fræðum um tengsl mataræðis, heilbrigðis og langvinnra sjúkdóma. Í námi sínu í sjúkraþjálfun fannst henni vanta meiri áherslu á næringu sem einn af þeim þáttum sem geta eftl heilbrigði og varnað sjúkdómum. „Ég fór því að lesa um rannsóknir á tengslum mataræðis við hina ýmsu sjúkdóma, sérstaklega hvernig rétt fæða gat flýtt fyrir bata hjá þeim sem voru í þjálfun hjá mér. Viðskiptavinir

mínir náðu undantekningalaust betri og skjótari árangri þegar mataræðið var tekið í gegn. Ef ég ætti að taka saman rauða þráðinn í þeim lífsstíl sem rannsóknir sýna að stuðli að heilbrigði væri hann þessi: Borðum mat, ekki pillur og duft, sleppum sykri, látum grænmeti vera góðan hluta af hverri máltíð, stundum hugleiðslu, búum í nálægð við stórfjölskylduna, elskum náungann og njótum augnabliksins.“ Meðal spennandi verkefna ársins hjá Lukku er útgáfa bókarinnar Máttur matarins sem hún skrifar í samvinnu við Þórunni Steinsdóttur. „Aðaláherslan þar er á fæðu sem forvörn við hinum ýmsu krabbameinum. Mörgum rannsóknum ber saman um það að orsakir krabbameina sé að stórum hluta að finna í þeim lífsstíl sem við kjósum okkur. Stærsti einstaki þátturinn er reykingar en mataræði, hreyfing og fleira spilar svo stóra rullu að það væri að mínu viti alveg galið að nýta sér ekki þessa þekkingu því við getum dregið stórlega úr tíðni þessa sjúkdóms með því að nýta okkur mátt matarins sem við veljum að setja inn fyrir okkar varir. Í litríka grænmetinu og ávöxtunum er að finna fjársjóð af verkfærum sem standa okkur öllum til boða. Apótek framtíðarinnar er í ísskápnnum landsins.“

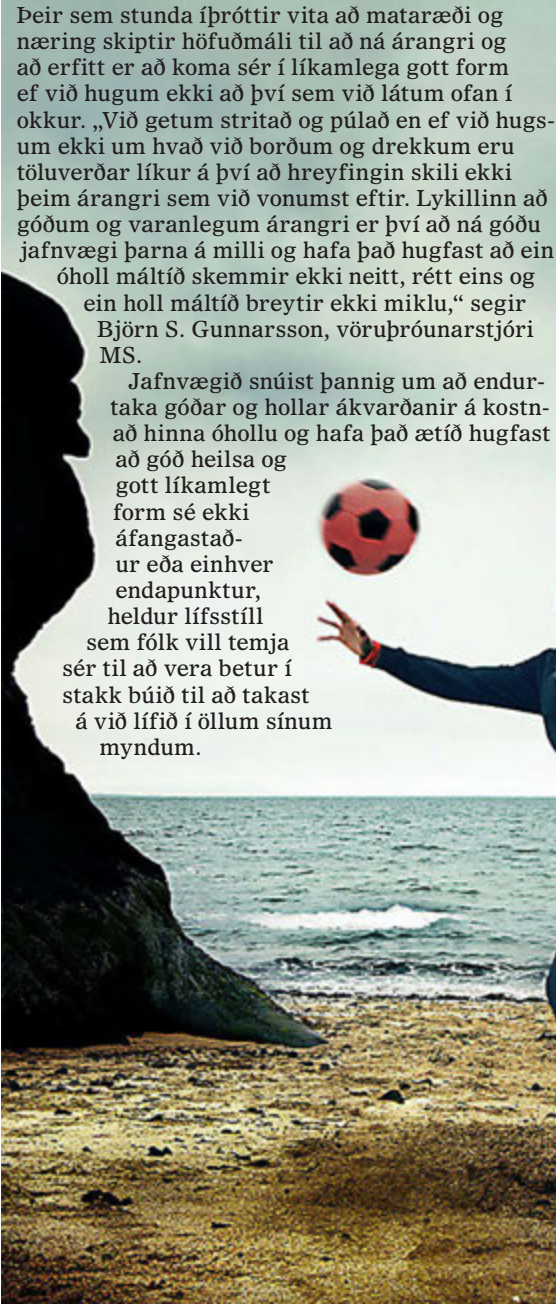


„Góð næring felst nefnilega líka í góðum félagsskap, hláturgusum og væntumþykju,“ segir Lukka Pálsdóttir. MYND/STEFÁN

Hleðsla – kolvetnaskertur og laktósafrír próteindrykkur

Þeir sem stunda íþróttir vita að mataræði og næring skiptir höfuðmáli til að ná árangri og að erfitt er að koma sér í líkamlega gott 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. Lykillinn að góðum og varanlegum árangri er því að ná góðu jafnvægi þarna á milli og hafa það hugfast að ein óholl máltíð skemmir ekki neitt, rétt eins og ein holl máltíð breytir ekki miklu,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

Jafnvægið snúist þannig um að endurtaka góðar og hollar ákvarðanir á kostnað hinna óhollu og hafa það ætíð hugfast að góð heilsa og gott líkamlegt form sé ekki áfangastaður eða einhver endapunktur, heldur lífsstíll sem fólk vill temja sér til að vera betur í stakk búið til að takast á við lífið í öllum sínum myndum.



Íþróttadrykkurinn Hleðsla er ferskur og bragðgóður próteindrykkur frá MS sem kom fyrst á markað fyrir um 6 árum. „Neytendur tóku vörðunni vel frá byrjun og hentar hún bæði fljótlega eftir æfingar og á milli mála. Síðasta sumar bættist við nýjung í vörulínuna og er um að ræða kolvetnaskerta og laktósafría Hleðslu. Hún er gædd öllum þeim eiginleikum sem forveri hennar hefur, til að mynda inniheldur hún 22 grömm af hágæða próteinum, en til viðbótar hefur verið dregið úr kolvetnainnihaldi með því að nota sætuefnið súkralósa í stað agaveþykknis,“ upplýsir Björn og bætir við að til viðbótar hafi allur laktósinn, þ.e. mjólkursykurinn, verið klofinn, sem þýði að kolvetnaskert og laktósafrí Hleðsla henti vel fólki með laktósaþol og öðrum þeim sem finni til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara, auk þess sem varan sé kjörin fyrir þá sem vilji draga úr neyslu kolvetna. „Hleðslan hentar vel fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, á skíði eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri máltíð. Hér er því um að ræða drykk sem er bæði hollur og handhægur, og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er.“

Kolbeinn Sigbórsson, landsliðsmaður í knattspyrnu tók þátt í nýjstu auglýsingaherferð Hleðslu.

Hollar heilhveitibollur

Elín Helga Egilsdóttir hefur haldið úti bloggi þar sem hún gefur lesendum hollar uppskriftir. Hún segist hafa dregið úr skrifum sínum á netinu, enda margt annað að gerast í lífi hennar. Við fengum leyfi til að birta bolluuppskrift af síðunni hennar sem er bæði holl og girnileg.

HEILHVEITIBOLLUR
16 stykki
3 ½ bolli heilhveiti
1 tsk. salt
1 tsk. matarsódi
3 msk. ósætað eplamauk
2 msk. olía
1 bolli, rúmlega, banana-hnetublanda (ég var með 1 ½ stappaðan banana, 8 döðlur, 2 fíkjur og dass af kasjúhnetum)
1 egg, léttilega hrært
1 ¼ bolli létt AB-mjólk
Kanill

Ofninn á að vera 200°C.

Hræra saman heilhveiti, salti, matarsóða og kanil. Færa blönduna yfir í t.d. matvinnsluvél, bæta við 2 msk. olíu og 3 msk. ósætuðu eplamauki þangað til blandan verður grófari. Verður samt ekki „blaut“. Bæta banana- og hnetublöndunni, hrærða egginu og AB-mjólkinni í skálina með hveitinu þangað til deigið verður stíft. Athugið að deigið er mjög blautt. Því er gott að bæta síðast ½ bollarum af hveitinu við í skömmtum þangað til blandan verður nægjanlega stíf til að hægt sé að móta úr henni kúlu á léttilega hveitistráðum fleti. Passa skal að hnoða blönduna ekki of mikið. Þegar búið er að móta kúlu úr deiginu þá tók ég ísskeið og skúbbaði litlum deigboltum á bökunarpappír, eins og maður gerir við kjötfars. Þessu stakk ég svo inn í ofn í tæpar 30 mínútur. Athuga skal að bökunartíminn er misjafn eftir ofnum. Held þær þoli alveg 20 mínútur í ofninum. Það er líka hægt að gera færri bollur og minni, minar voru svolítið stórar.



Æðislegar bollur frá Elínu Helgu matarbloggara. MYND/EINKASAFN

NeoStrata® SKIN ACTIVE



Húðvörur án ilmefna sem húðlæknar mæla með

NeoStrata SkinActive vinnur á öllum sýnilegum áhrifum öldrunar með einstökum háþrúðum aðferðum. Einstök SynerG samsetning sem er hönnuð til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna og styrkja undirliggjandi stoðir húðarinnar. neostrata.is · facebook.com/neostrata

Húð- og heimilislínan slær í gegn

Face, Body & Home lína Lauga Spa hefur fengið góðar viðtökur síðan hún kom á markaðinn fyrir ári. Það er ekki sama hvað fólk setur ofan í sig eða á, segir Dís í World Class en línan er lífræn.

„Face, Body & Home er lífræn snyrtivöru- og heimilislína sem framleidd er sérstaklega fyrir Laugar Spa. Hún er umhverfisvæn, án allra aukefna og hentar báðum kynjum,“ útskýrir Hafdís Jónsdóttir, eigandi World Class.

Dís segist lengi hafa gengið með hugmyndina að eigin línu í maganum og hafði ákveðnar hugmyndir um hvernig hún yrði samsett. Línan kom á markaðinn fyrir ári og hefur slegið í gegn.

„Ég hallaðist að lífrænum vörum enda er manni ekki sama um hvað maður setur ofan í sig eða á sig. Einnig er ég mikill dýravínur og því var mikilvægt að vörurnar væru ekki prófaðar á dýrum,“ útskýrir Dís.

Vörurnar eru framleiddar af þýsku fyrirtæki með starfsemi við Dauðahafið. Við hlið verksmiðjunnar er lífrænn búgarður þar sem allt hráefni er ræktað og handtínt en engar vélar koma að vinnsluferlinu, hvorki við framleiðslu né pakkningu.

„Eins fannst mér mikilvægt að línan væri fyrir bæði kyn, enda er maðurinn minn yfirleitt kominn hálfur ofan í snyrtitöskuna mína. Það er mjög handhægt að hafa eitt sett fyrir okkur bæði,“ segir Dís.

Andlitslínan er ilmefnalaus og samanstendur af andlitshreinsi, serum, andlitskremin, augnkremin, leirmaska og rakamaska. Í leirmaskanum er einnig skrúbbur. Líkamslínan kemur í tveimur ilmtegundum, Lemongrass og Sweet

Ég hallaðist að lífrænum vörum enda er manni ekki sama um hvað maður setur ofan í sig eða á sig.

Hafdís Jónsdóttir

amber, og samanstendur af salt-skrúbbi, olíu og húðmjólk. Þá samanstendur heimilislínan af tveimur tegundum af herbergis-ilmni og kerti sem er þó ekki úr vaxi heldur hreinni olíu. Einungis þarf að kveikja á kertinu í tíu mínútur til að allt fari að ilma, þá má slökkva og nota heita olíuna á þurra bletti á húð, axlir eða fætur.

„Línan hefur fengið frábærar móttökur, bæði hjá körlum og konum,“ segir Dís. „Strákarnir eru sérstaklega duglegir að nota andlitshreinsinn og serumið eftir rakstur og þá kaupir fólk vörurnar fyrir börn með exem og þurra húð. Mér finnst mikill kostur hve mikið pláss sparast á baðherberginu. Til dæmis er gott til að grípa saltskrúbbinn með sér í ræktina til að nota í sturtunni, þá þarf ekki að taka með sér krem eða bera á sig olíu á eftir því það er olía í skrúbbinum.“

Vörurnar fást eingöngu í stöðvum World Class og í netverslun worldclass.is



Face Body & Home lína World Class hefur slegið í gegn. MYND/ANTON BRINK

Dregur sjáanlega úr línum

Novexpert er frönsk húðlína hönnuð af fjórum háttvirtum vísindamönnum í húðvörugeiranum sem hafa sérhæft sig í húðlækningum. Vörurnar innihalda engin óæskileg efni þar sem markmiðið er 100 prósent öryggi ásamt því að ná 100 prósent árangri.

Einstök tækni gerir kremunum frá Novexpert kleift að ná djúpt inn í húðina og byggja hana upp innan frá og hægja þannig á öldrunarferli húðarinnar. „Árangurinn er sá að sjáanlega dregur úr línum á skömmum tíma,“ segir Margrét Friðriksdóttir viðskiptastjóri hjá Heilsu ehf.

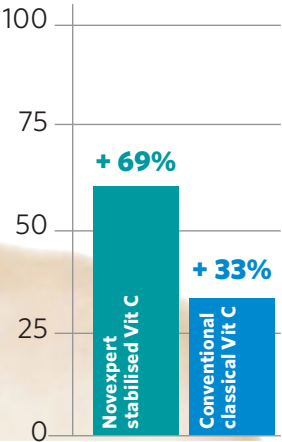
C-vítamín línan

„Verðlauna C-vítamín boosterinn er stjörnuvaran í þessari flottu línu. Booster C-vítamín er ein öflugasta vara sinna tegundar. C-vítamínið er 25% af innihaldi hennar en það veitir húðinni ljóma og lýsir upp litabletti og ör,“ segir Margrét.

Hún segir húðina öðlast enn meiri orku og jafnvægi þar sem öflug efnasambönd styrkja húðina og veita henni samstundis ljóma og geislandi yfirbragð.

Fæst í öllum verslunum Lyfju og er núna á sérstökum 20% afmælisafslætti

COLLAGEN ÖRVUN



Novexpert C-vítamín boosterinn er fyrir konur á öllum aldri.



Margrét Friðriksdóttir, viðskiptastjóri hjá Heilsu. MYND/STEFÁN

ENGIR TÖFRAR - AÐEINS VÍSINDI

C-vítamín vörulínan samanstendur af

- Booster – notist kvölds og morgna með eða án andlitskremis. Hentar öllum húðgerðum.
- Orkugefandi augnkremi – veitir lyftingu og fyllingu.
- 2in1 maska (exfoliator) – fjarlægir dauðar húðfrumur ásamt því að veita góða djúphreinsun.
- Hreinsifroðu – ný vara sem fjarlægir farða á mildan en áhrifaríkan hátt ásamt því að veita fallegan ljóma.
- Næturkremi – örvar frumendurnýjun húðarinnar. Notist á hverju kvöldi til að tryggja áhrifaríka meðferð. Hentar öllum húðgerðum.

Inniheldur engin:

- Rotvarnarefni
- Paraben
- Silicon
- Steinefnaolíu
- Engin efni úr dýraafurðum



EYKUR ÞITT
NÁTTÚRULEGA
Q10 Í HÚÐINNI

ENDURHEIMTU 10 ÁRA
TAPAD MAGN AF Q10
Á AÐEINS TVEIM VIKUM

Q10 plus



Hreyfing þarf að vera skemmtileg

Sigríður Ósk Fanndal er einka- og hóppjálfari með gráðu í íþróttافرæði og sálfræði sem hefur þjálfað byrjendur jafnt sem lengra komna. Hún gefur hér nokkur góð og gagnleg ráð og setur saman hreyfingarplan fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í ræktinni.

Hvernig er best að byrja?

- Gott er að byrja smátt og bæta svo við sig hægt og bitandi.
- Almenn hreyfing og fjölbreytni er númer 1, 2 og 3.
- Það sem skiptir miklu máli þegar hugað er að hreyfingu er að hún sé skemmtileg. Þess vegna er mikilvægt að prófa nýja hluti og fara aðeins út fyrir þægindarammann til að finna það sem hentar manni.
- Ef farið er í líkamsræktarstöð er gott að fá leiðbeiningar frá þjálfara í fyrsta sinn sem farinn er hringur í tækjunum.

Hvernig á að haga mataræðinu?

- Eitt mataræði hentar ekki öllum. Við eru öll ólík og þurfum ólíkar áherslur. Best er að ráðfæra sig við fagaðila um hvað eigi best við.
- Best er að halda sig við holla og fjölbreytta fæðu sem er sem náttúrulegust og sem minnst unnin.
- Gott er að halda eigin matardagbók. Þannig getur maður fundið hinar „duldu kaloríur“.

Hver eru helstu mistök sem fólk gerir?

- Að fara of geyst af stað.
- Að leggja of mikið upp úr útlitinu og þyngdinni. Betra er að horfa í að við aukum þol og vellíðan og öðlumst betri heilsu þegar við hreyfum okkur.
- Að sleppa því að lyfta vegna hræðslu við að líkaminn verði of massaður. Lyftingar er mesta brennsla sem þú getur fengið.

Áttu skothelt ráð til að gefast ekki upp?

- Þeir sem eru ekki með þjálfara ættu endilega að fá sér æfingafélaga, það minnkar líkur á því að fólk sleppi æfingum eða gefist upp.
- Best er að taka hænuskref, byrja smátt og bæta við sig. Maður sigrar ekki heiminn á einum degi.
- Gott er að skipuleggja vikuna bæði hvað varðar mataræði og æfingar. Þannig er búið að taka frá tíma og minni líkur á að fólk sleppi æfingum.



Sigríður Ósk Fanndal, einka- og hóppjálfari, gefur góð ráð. MYND/PJETUR

Vikuplan fyrir byrjendur

MÁNUDAGUR

Ganga rösklega inni eða úti. Ef valið er hlaupabretti er gott að vera með smá halla á brettinu.

ÞRIÐJUDAGUR

Styrktarþjálfun (heima eða innan líkamsræktarstöðvar). Gerið hverja æfingu í 30 sekúndur og hvílið 10 sekúndur á milli æfinga. Hérna geta þeir sem vilja tekið tvær umferðir og einnig er hægt að lengja hvíldartímann í 20 sekúndur á milli æfinga.

1. Sprelligosar. Sundur og saman með fætur og hendur.
2. Sitja 90 gráður við vegg. Munið að hafa bakið beint og spenna kvið.
3. Armþeygjur á tām, hnjám eða upp við vegg. Allir finna erfiðleikastig við hæfi.
4. Kviðpressur. Á gólfi, munið að gera æfinguna hægt og vel og setja ímyndað epli á milli höku og bringu til að passa upp á stöðu höfuðsins. Ekki líma hökuna við bringu og horfa niður, heldur horfa upp og halda höfði í rétttri stöðu.
5. Uppstig á palli, stól eða stigabæpi. Stigið alveg upp á pallinn/stólinn/þæpið. Passið að hafa líkamann beinan og uppréttan. Bakið beint og spennid kviðinn.
6. Hnéþeygja. Hafið um það bil axlabreidd milli fóta og látið tærnar vísa örlítið út til hliðanna. Ýtið brjóst-kassanum út og haldið bakinu beinu, spennid kviðinn. Byrjið hreyfinguna í mjöðmunum, mjaðmarliður á alltaf að hreyfast á undan hnjálið. Þrýstið mjöðmunum aftur og ímyndið ykkur að þið séuð að setjast á stól. Passið að hné séu stöðug og bendi í sömu átt og tærnar. Setjið þyngdina í hælana og passið að lyfta þeim ekki upp frá gólfinu.
7. Dýfur á stól.
8. Planki. Spennið allan líkamann og haldið bakinu beinu, notið kviðinn til að spenna á móti. Hér er hægt að fara á hnén og halda stöðunni þannig ef of erfitt reynist að vera á tām.
9. Háar hnélyftur. Hlaupið á staðnum og lyftið hnjám upp að brjóst-kassa. Passið að hafa bakið beint og spenna kvið.
10. Framstig. Stigið fram, haldið bakinu beinu og spennid kviðinn og setjið þunga í hælana.
11. Armþeygjur á tām/hnjám með snúningi.
12. Hliðarplanki. Spennið allan líkamann og haldið bakinu beinu. Notið kviðinn til að spenna á móti. Hér er hægt að fara á hné og halda stöðunni þannig. Snúið ykkur til hægri og haldið stöðunni, síðan til vinstri.

MIDVIKUDAGUR

Sundþjálfun. Fyrir ágætlega syndan einstakling sem hefur ekki hreyft sig reglubundið er gott að byrja á því að synda 200 metra og taka svo teygjur í pottinum. Svo er hægt og bitandi hægt að lengja æfingatímann og þegar einstaklingur getur synt 500-1.000 metra eða samfellt í 15 til 20 mínútur hefur hann náð vissu grunnþoli og þá er um að gera að auka álagið smátt og smátt. Gott er þá að synda 600 m þannig að teknir eru 200 m rólega, 200 m rösklega og ljúka æfingunni með 200 m rólega.

FJÖGUR STIG FYRIR GÖNGU/SKOKK FYRIR BYRJENDUR

FYRSTA STIG:

Ganga = 12-15 mín. (15-20 mín.)
Vika 1 og 2

ANNAÐ STIG:

Ganga og skokk = 20 mín.
Ganga 3-5 mín. skokk 3-5 mín. o.s.frv.
Vika 3 og 4

ÞRIÐJA STIG:

Ganga og skokk = 30 mín. (40)
Ganga 5 mín. skokka 5-10 mín.
Vika 3 og 4

FJÖRÐA STIG:

Ganga rösklega 30 mín. (50-90).
Skokka hluta af leið. Góð skref.
Vika 3 og 4

FIMMTUDAGUR

Styrktarþjálfun (heima eða í ræktinni) 20 mínútna æfing. Hérna tökum við hverja æfingu í 45 sekúndur og tökum 15 sekúndna pásu á milli. Gott er að gera þrjár umferðir.

1. Armþeygjur
2. Hnéþeygjur
3. Sparka hælum í rass
4. Þríhöfðadýfur (dýfur á bekk/stól)
5. Framstig til hliðar (hliðarstig, stíga til hægri og koma aftur að miðju, stíga svo til vinstri og koma aftur að miðju o.s.frv.)

FÖSTUDAGUR

Bland í poka æfing. Við byrjum á því að sippa. Ef það er ekki til sippuband á heimilinu eða í ræktinni, þá er hægt að nota ósýnilega sippubandið. Sipp og planki til skiptis Við sippum í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo förum við í plankastöðu og höldum í 20 sek., tökum 10 sek. pásu á milli og endurtökum fjórum sinnum. Hæll í rass og hnéþeygja til skiptis Við spörkum hæl í rass í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo tökum við hnéþeygjur í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli og endurtökum fjórum sinnum. Sprelligosi og armþeygja til skiptis Við tökum sprelligosa í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo tökum við armþeygjur í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli og endurtökum fjórum sinnum. Kviðpressur og bakfettur til skiptis Við tökum kviðpressur í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo tökum við bakfettur í 20 sek. (passa hér að líma tær við gólf, setja þumla út í loftið og lyfta efri hluta líkamans), endurtökum fjórum sinnum.

LAUGARDAGUR OG SUNNUDAGUR

Út að leika! Hvort sem það er göngutúr, hjólaferð, sundferð, fótþolti handþolti, badminton, dans í stofunni, ratleikur með fjölskyldunni, fjallaklifur, eða hvað sem er, þá er alltaf mikilvægt að hvetja fjölskylduna með í hreyfingu enda samverustundir. Gott er að taka virka hvíld frá „venjulegum“ æfingum og hreyfa sig á annan hátt en maður er vanur.

COMPLETE
PROTEIN BAR

20g prótein, 170 hitaeiningar

COMPLETE
PROTEIN BAR

20g

DELICIOUS HIGH PROTEIN SNACK

COMPLETE
PROTEIN BAR

20g

DELICIOUS HIGH PROTEIN SNACK

COMPLETE
PROTEIN BAR

20g

DELICIOUS HIGH PROTEIN SNACK

Súkkulaði – Appelsínu - Karamellu

Fæst í völdum 10-11 &
Hagkaups búðum

TRUE STRENGTH™
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

ON™

HEILSUSETUR
ÞÓRGUNNU

Námskeið í andlitsnuddi
ásamt indversku höfuðnuddi
og þrýstipunktanuddi

verður laugardaginn 27. febrúar n.k.
frá kl. 11.00-15.00

Námið er viðurkennt af S.M.F.I.
og B.I.G. og er niðurgreitt af
stéttarfélagum.

Skráning og nánari upplýsingar í síma 896 9653 og
á Heilsusetur.is eða á thorgunna.thorarinsdottir@gmail.com.

NUTRILENK – hollráð við liðkvillum. Náttúrulegt fyrir liðina.



Get þakkað NUTRILENK frábæran árangur í keilu!



Það er ekki á hverjum degi sem sextugur maður nær 12 fellum í röð í keilu. „Ég vil nú bara vera hógvær og segja að þetta hafi verið hinn fullkomni leikur,” segir Davíð Löve, múrari, sem setti Íslandsmet í keilu í október 2014. „Satt að segja var ég ekki í góðum málum fyrir nokkrum árum. Ég var búinn að fara í þrjár hnéaðgerðir á nokkurra ára tímabili, var mjög slæmur og treysti mér engan veginn í aðra aðgerð. Til allrar hamingju ákvað ég að prófa NUTRILENK GOLD. Ég tók inn 6 töflur fyrstu tvær vikurnar og það dugði mér til að verða góður. Nú tek ég inn 2 töflur á dag til að viðhalda batanum. Sem múrari er ég mikið á hnjúnum og starfið reynir griðarlega á liðina. Það má segja að það sé kraftaverki líkast að ég sé orðinn góður. Ég hvet kollega mína í iðninni til að prófa og trúi því að NUTRILENK haldi mér góðum í keilunni, a.m.k. næstu 20 árin,” bætir Davíð við kíminn.

Davíð Löve 60 ára múrari og keilunillingur

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskefufurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótunum í mjöðmum, hrygg og hnjúm. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Hefur hjálpað fjölmörgum

Nutrilenk Gold inniheldur brjóskef úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, mangan, kollageni og kalki. Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum sem þjást af liðverkjum.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

NUTRILENK bjargar mér frá skelfilegum verkjum



„Ég þarf að vera á andhormónalyfjum næstu árin til þess að halda í skefjum brjótakrabbameini sem ég greindist með fyrir þremur árum. Þessi lyf fóru þannig í skrokkinn á mér að ég var undirlögð af skelfilegum liðverkjum og upplifði mig eins og gamla konu. Ég var því ekki bjartsýn á það að geta tekið þessi lyf næstu 5 árin. Ég ákvað að prófa NUTRILENK og tók inn 2 töflur 3x á dag og fann mun viku seinna. Í kjölfarið gat ég minnkað skammtinn niður í 3 töflur á dag og það heldur mér góðri. Mér er mikið í mun að segja frá þessari reynslu því ég veit um margar konur í sambærilegri stöðu og þess vegna vona ég að NUTRILENK geti hjálpað þeim eins og það hefur hjálpað mér. Ég er ótrúlega þakklát!”

Lára Emilsdóttir 59 ára fjármálastjóri



Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna



Mark hefur komið víða við á löngum ferli sínum, bæði innanlands og erlendis.

Nauðsynlegt að hafa e þjálfara til að ná árang

Mark hefur starfað sem styrktarþjálfari fyrir marga af betri íþróttamönnum landsins. Hann segir Íslendinga upp til hópa hrausta og líkamlega sterka. Nauðsynlegt sé þó að hafa eigin einkaþjálfara sé markmiðið að ná hámarks árangri, sama í hvaða íþrótt það er.

Mark Kislich hefur um nokkurra ára skeið starfað sem styrktarþjálfari fyrir marga af betri íþróttamönnum landsins auk nokkur félagsliða. Meðal þeirra má nefna Eið Smára Guðjohnsen, Loga Geirsson og knattspyrnukonurnar Hörpu Þorsteinsdóttur, Katrínu Ómarsdóttur og Söndru Sif Magnúsdóttur.

Hingað til hefur Mark að mestu leyti þjálfað íslenska fót-boltamenn en hann hefur einnig þjálfað leikmenn í handbolta, júddó og fleiri íþróttagreinum. „Ég reyni þó að forðast að vinna með íþróttaliðunum þar sem ég kys frekar að vinna með einstökum íþróttamönnum. Það þyrfti a.m.k. að vera eitthvað virkilega spennandi til að ég tæki slíkt verkefni að mér. Auk hefðbundinna íþróttamanna þjálfa ég einnig einstaklinga sem eru vel á sig komnir og taka þjálfun sína alvarlega.“

Mark hefur komið víða við á löngum ferli sínum, bæði innanlands og erlendis. „Ég hef búið og starfað t.d. í London og í Þýskalandi auk þess að stunda nám í Kanada, Írlandi, Bandaríkjunum



„Þjálfun afreksíþróttamann er flókið ferli og laga þarf þjálfun að hverjum og einum og um leið að viðkomandi íþrótt,“ segir Mark Kislich. MYNDR/VILHELM

og á Ítalíu. Ég hef t.d. lært undir stjórn Als Vermeil sem er að mínu mati besti styrktarþjálfari heims en hann hefur m.a. þjálfað leikmenn í NFL- og NBA-deildunum bandarísku. Auk hans má nefna dr. Michael Leahy, stofnanda A.R.T. Sports Therapy.“

Skortir hvatningu

Þjálfunarferlið hjá Mark er í föstum skorðum. „Fyrst hitti ég viðkomandi einstakling, tek stutt viðtal við hann og tek nokkur próf. Að því loknu hefst fyrsta stigið af

þjálfuninni þar sem ég m.a. tek á næringu, fæðubótarefnum og ýmsum meðferðum til að koma í veg fyrir meiðsli eða vinn í endurhæfingu vegna meiðsla. Allt þetta og meira til svo hægt sé að ná hámarks árangri.“

Eftir að hafa þjálfað marga íþróttamenn hér á landi segir Mark það vera augljóst að Íslendingar séu upp til hópa heilsu-hraustir, mjög duglegir og byggja á sterkum grunni þegar kemur að þjálfun. „Það má með sanni segja að Íslendingar séu líka afskap-



ÍSLENSKA KÍSILSTEINEFNIÐ FRÁ GEOSILICA INNIHELDUR HREINAN JARÐHITAKÍSIL

Kísillinn kemur beint úr iðrum jarðar og er því eins náttúrulegur og nokkur kostur er á.
Það eru engin viðbætt efni í vörinni.

- Styrkir bandvefinn*
- Stuðlar að þéttleika í beinum*
- Styrkir hár og neglur*
- Stuðlar að betri myndun kollagens fyrir sléttari og fallegri húð*



ANNA GUÐMUNDSDÓTTIR
„Ég mjaðmargrindarbrotnaði illa fyrir tíu mánuðum, ég hef verið að taka kísilinn ykkar núna í u.þ.b. 8 mánuði og eftir tveggja til þriggja mánaða inntöku varð ég strax vör við mikinn mun. Í dag finn ég varla fyrir því að hafa brotnað.“



HAFÐÍS PRISCILLA MAGNÚSDÓTTIR
„Ég finn mikinn mun á mér eftir að ég byrjaði að taka kísilinn frá GeoSilica inn reglulega. Beinverki og vefjagigtaverki er ég í raun alveg hætt að finna. Einnig finn ég mikinn mun á nöglum en þær eru mun sterkari, en þær voru alltaf að brotna hjá mér. Ég get alveg sagt að þið eruð komin með framtíðarkúnnna hvað mig varðar.“

GeoSilica kísilvatnið fæst í heilsuvörubúðum, öllum helstu apótekum, Nettó og í Hagkaup Kringlunni, Hagkaup Smáralind og Hagkaup Garðabæ.

geoSilica
ICELAND

Nánari upplýsingar má finna á www.geosilica.is

*Rannsóknir hafa sýnt fram á þessi áhrif, kísilvatnið er fæðubótarefni og kemur ekki í staðinn fyrir lyf.



Það er mikilvægt að taka æfingarnar alvarlega, að sögn Marks Kislich.

igin ri



lega líkamlega sterkir. Þannig hafa margir íþróttamenn sem ég þjálfá hér á landi forskot miðað við erlenda íþróttamenn, í raun bæði þegar kemur að styrk og vinnusemi. En það sem íslenska íþróttamenn skortir hins vegar, í samanburði við erlenda íþróttamenn, er hvatningin. Erlendis bíða aðrir íþróttamenn í röðum eftir að komast að í liðum en hér á landi er samkeppnin ekki með sama hætti. Atvinnumennskan hér á landi á enn talsvert langt í land, miðað við nágrannalönd ykkar. Enda skortir sjaldan hvatningu hjá atvinnumönnum í íþróttum sem jafnvel þéna hátt í milljarð á ári.“

Sparartíma og peninga

Hann ítrekar nauðsyn þess að hafa sinn eigin þjálfara, sé markmiðið að ná hámarks árangri. „Fyrir þá sem ekki eru íþróttamenn skiptir góður þjálfari öllu máli til að stýra viðkomandi í rétta átt og að ná markmiðum sínum með fljótari hætti en ella. Fyrir íþróttamenn skiptir það þó öllu máli að vera með þjálfara. Þjálfun afreksiþróttamanns er flókið ferli og laga þarf þjálfun að hverjum og einum og um leið að viðkomandi íþrótt. Um leið er afar auðvelt að gera einhverjar vitleysur. Þannig er auðvelt að eyða bæði tíma og peningum í vitlesu og það sem verra er, árangurinn gæti versnað og meiðslahættan aukist sem er auðvitað algjör óþarfi.“

Til að ná góðum árangri er mikilvægt að hafa nokkra þætti í huga, segir Mark. „Það er mikilvægt að taka æfingarnar alvarlega, hlusta vel á hvað þjálfarinn vill að þú gerir, bæði í ræktinni og í eldhúsinu. Íþróttamenn eiga að setja sér skýr markmið og vinna jafnt og þétt að þeim.“

Mataræðið skiptir líka miklu máli, að sögn Marks. Sé borðaður hollur matur verði maður heilbrigðari og léttari. „Þar mæli ég með fæði sem inniheldur mikið kolvetni, litla fitu og ég legg mikla áherslu á grænmeti og ávexti.“

HEIMAGERT HRÖKKBRAUÐ

Heimagert hrökkbrauð er ótrúlega hollt og gott. Brauðið er best þegar það er nýtt. Alls kyns álegg passar vel með hrökkbrauðinu, allt eftir smekk.

- 1 dl haframjöl
- 2 msk. hveiti
- 1 tsk. salt
- 30 g rifinn parmesanostur
- 2 msk. kotasæla
- 1,5 tsk. lyftiduft
- 3 egg
- 1 tsk. kanill
- 4 dl fræblanda

Blandið saman hafragrjónum, fræblöndunni, salti og lyftidufti. Hrærið saman og síðan osti, kotasælu og eggjum. Blandið allt vel saman. Breiðið bökunarpappír á ofnplötu og hellið blöndunni ofan á pappírinn. Blandan á að þekja 2/3 af plötunni. Brauðið á að vera örlítið þykkara en venjulegt hrökkbrauð. Dreifið sjávarsalti og sesamfræjum yfir.

Hitið ofninn í 225°C og bakið brauðið í u.þ.b. 13 mínútur. Skiptir brauðinu í jafna hluta þegar það kemur úr ofninum. Kælið síðan á rist. Uppskrifin gefur 12 sneiðar og hver þeirra er um 182 hitaeiningar.



Galdurinn við ferskt hráefni

Vitamix Pro 750 á sér engann jafningja.

Nýtt útlit og nýir valmöguleikar.

5 prógrömm og hraðastillir sjá til þess að blandan verður ávallt fullkomin og fersk!

Með fylgir uppskriftarbók og DVD diskur.

Lífstíðareign!



Tilboðsverð kr. 159.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-

Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is



Ekki nota rakakrem úti í kuldanum

Þegar sólin skín glatt um hávetur getur hún verið varasöm fyrir húðina, sérstaklega í snjó sem veitir endurkast. Mjög mikilvægt er að nota sólvarnarkrem í þessum aðstæðum, ekki síst þegar fólk fer á skíði eða í göngutúra. Þá má ekki gleyma að bera á leikskólabörnin.

Erna María Eiríksdóttir, snyrti-fræðimeistari hjá Verði þinn vilji, segir að ekki sé nóg að hugsa um sjálfan sig, ekki sé síður nauðsynlegt að bera á börnin. „Í svona umhleypping-um í veðri, eins og verið hafa, auk þess sem við höfum þunnt ósónlag yfir okkur, er nauðsynlegt að hugsa vel um húðina. Fyrir útivistarfólk er nauðsynlegt að skoða UV-stuðulinn en hann segir okkur hversu hættuleg sólin er. Hægt er að skoða þennan stuðul á [uv.gr.is](#). Þar er hægt að skoða hversu sterkir útfjólubláir geislar eru hverju sinni,“ segir Erna.

„Ég vil líka benda foreldrum á að nota alls ekki rakakrem á börn né sjálf sig á veturna. Raki og kuldi fer illa með húðina. Ef fólk vill nota rakakrem ætti það að gera það á kvöldin. Best er að nota sérstök útivistarkrem sem eru með sólarvörn. Þessi krem verja húðina og gefa henni næringu. Rakakrem eru góð á sumrin,“ útskýrir Erna.

Hún segir misjafnt hvaða krem henti hverri húdtýpu. „Ég segi alltaf við viðskiptavinum mína að best sé að leita ráða hjá fagfólki á snyrtistofum varðandi kremnotkun. Þá næst bestur árangur með húðina og hún heldur ljóma sínum. Margar konur nota meik á daginn og þá er mikilvægt að velja farða með vörn. Síðan þurfum við að vita hvaða efni eru í farðanum til að hægt sé að forðast óæskileg efni. Þetta er ekkert öðruvísi en mataræði

Fyrir útivistarfólk er nauðsynlegt að skoða UV-stuðulinn en hann segir okkur hversu hættuleg sólin er. Hægt er að skoða þennan stuðul á [uv.gr.is](#).

Erna María Eiríksdóttir

– við viljum vita hvað við setjum ofan í okkur og þurfum sömuleiðis að vita hvað við erum að bera á húðina,“ segir Erna María.

Flestar konur koma á snyrtistofu með reglulegu millibili, í litun og plokkun eða til að fá aðra þjónustu. Erna María segir að þá sé upplagt að spyrjast fyrir um krem sem henta húðgerðinni. Fagfólkið þekkir húðgerðir og getur gefið mjög góð ráð. Það er sömuleiðis mjög mikilvægt að þrifa húðina vel fyrir svefninn. „Það koma margar konur til mín sem eru með þurrkbletti í andliti, háræðaslit eða sprungna húð vegna notkunar á rakakremi í kulda. Það á líka við um karlmenn ekki síður en konur. Verið dugleg að verja húðina með góðri vörn á þessum árstíma,“ segir Erna María og hvetur bílstjóra og fólk sem er að vinna utan-dyra eða er í útivist að huga vel að þessu.



Erna María Emilsdóttir snyrti-fræðimeistari segir mjög mikilvægt að huga vel að húðinni í vetrarveðri. MYND/STEFÁN

Femmenessence

Macarót fyrir konur með breytingaskeiðseinkenni

Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi kvenna auk þess sem hún er talin auka kynhvöt og löngun. Klínískar rannsóknir sýna að konur léttast að meðaltali um 6% eftir fjögurra mánaða notkun.* Örugg og náttúruleg leið til að draga úr breytingaskeiðs-óþægindum, auka orku og úthald, draga úr stressi og styrkja grunnheilsu.

MacaPause er fyrir konur eftir tíðahvörf. **MacaLife** er fyrir konur sem eru að nálgast eða farnar að finna fyrir breytingaskeiðseinkennum - 120 hylki í pakkanum.

- ✓ Dregur úr hitakófum og nætursvita
- ✓ Dregur úr leggangaþurrki
- ✓ Styður við beinþéttni
- ✓ Eykur orku og úthald
- ✓ Dregur úr pírringi
- ✓ Léttir lund
- ✓ Bætir svefn

Fæst í í Apótekum og Heilsuhúsinu

[www.facebook.com/Femmenessence.is](#)
[www.vistor.is](#)

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna

*http://www.naturalhi.com/media/custom/WhitePaper_083012.pdf

Natural Health International

Húðin ljómar og fínar línur hverfa

Helga Lind Björgvinsdóttir, einkapjálfari og Power pilates kennari í Sporthúsinu, hefur notað Amino Marine Collagen duftið og andlitsserumið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland með góðum árangri. Verkir í liðum hafa minnkað mikið og húðin ljómar.

„Ég fann mikinn mun á húðinni strax á fyrsta degi. Húðin glóði hreinlega, var öll ferskari og mýkri og mér fannst fínar línur hafa minnkað. Ég ber serumið á mig á kvöldin á hreina húð og hef notað það í nokkra daga. Með þessu áframhaldi verð ég orðin eins og fermingarstúlka í vor,“ segir Helga Lind hlæjandi.

”Auðvitað þarf alltaf að hugsa vel um heilsuna og hvað maður lætur ofan í sig en sérstaklega þegar lífsstíllinn er krefjandi líkamlega.

Helga Lind Björgvinsdóttir

Verkir í liðum nánast horfið

Helga starfar sem einkapjálfari hjá Sporthúsinu þar sem hún kennir einnig opna tíma og Power pilates. Vegna liðverkja hefur hún tekið inn Amino Marine Collagen frá Ankra með góðum árangri. „Ég hef notað duftið undanfarinn mánuð og finnst þetta hrein undravara. Ég hef glímt við vanda-mál í hnjám og liðum, sem var farið að trufla mig í starfi mínu sem pjálfari. Ég fann fyrir verkjum en þeir hafa nánast horfið eftir að ég fór að taka kolla-genið daglega. Ég set kollagenið út í rauð-



rófusafa á morgnana og skelli í mig beint á fastandi maga áður en ég fæ mér hafragrautinn,“ segir Helga. „Auðvitað þarf alltaf að hugsa vel um heilsuna og hvað maður lætur ofan í sig en sérstaklega ef lífsstíllinn er krefjandi líkamlega. Þá hefur kollagenið einnig haft áhrif á hár og neglur. Hárgreiðslukonan mín hafði orð á því við mig að það væri mikill munur á hárinu á mér,“ segir Helga.

Andlitsserumið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland er tilvalið að nota með Age Rewind Skin Therapy.



Helga Lind Björgvinsdóttir er einkapjálfari og Power pilates kennari í Sporthúsinu. Hún hefur notað Amino Marine Collagen duftið og andlitsserumið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland með góðum árangri. MYND/ERNIR



Joint Rewind Joint Therapy bætiefni fyrir liði er nýjasta vara Ankra.



Age Rewind Skin Therapy hylkin vinna að bættu útliti innan frá.



Amino Marine Collagen hefur vakið athygli út fyrir landsteinana.

Fæðubótarefni og húðvörur sem vinna saman

Fyrirtækið Ankra er með nýja nálgun að heilsu og útliti í vörulínunni Feel Iceland en fyrirtækið þróar fæðubótarefni og húðvörur sem vinna saman að bættu útliti og líðan. Vörurnar eru unnar úr íslensku fiskroði og hafa vakið athygli út fyrir landsteinana.

„Við höfum fengið frábærar reynslusögur frá því við settum fyrstu vöruna á markað fyrir einu og hálfu ári,“ segir Hrönn Margrét Magnúsdóttir, annar stofnenda og framkvæmdastjóri Ankra, en fyrirtækið þróar og markaðssetur fæðubótarefni og húðvörur úr hágæða kollageni, unnu úr íslensku fiskroði. Vörumerki Ankra ber heitið Feel Iceland og eru í dag komnar fjórar vörur á markað frá fyrirtækinu og nú nýjast Joint Rewind Joint Therapy bætiefni fyrir liði.

Kollagen er ekki bara kollagen
„Það er ekki allt kollagen eins en oftast er kollagen unnið úr svín-um, nautum eða kjúklingum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að upptaka líkamans á kollageni sem er unnið úr sjávarafurðum sé hraðari en á kollageni unnu úr öðrum dýraafurðum. Það sem skiptir mjög miklu máli í framleiðslu kollagens er stærð mólekúla. Því stærri sem mólekúlin eru því erfiðara á líkaminn með að nýta sér efnið. Feel Iceland kollagenið er með einstaklega smá mólekúl sem stuðlar að betri upptöku í líkam-anum,“ útskýrir Hrönn.



Hrönn Margrét Magnúsdóttir, annar stofnandi Ankra og framkvæmdastjóri, segir Ankra stefna á útrás. MYND/ANTON BRINK

Hreinar vörur án aukaefna
„Það skiptir okkur miklu máli að bjóða aðeins upp á hágæða hráefni og við notum engin aukefni í vörurnar okkar. Age Rewind Skin Therapy hylkin eru sérstaklega þróuð fyrir húðina og er tilvalið að nota Be Kind Age Rewind andlitsserumið með þeirri vöru. Amino Marine Collagen duftið er frábært út í þeytinga, drykki og heimagerð orku-stykki. Síðast en ekki síst eru það

Joint Rewind hylkin sem eru kjörin fyrir fólk sem þjáist af liðverkjum.“
Danskir húðlæknar hrifnir
Feel Iceand vörurnar hafa vakið athygli út fyrir landsteinana. Vörurnar eru meðal annars komnar í sölu á danskri húðlæknastöð og lífsstílssblogg leikkonunnar Gwyneth Paltrow það um sýnishorn af vörunum. „Við höfum fengið fyrir-spurnir frá flottum aðilum erlend-

KÓKOS-KOLLAGENBITAR

5 msk. Amino Marine Kollagenduft
¾ bollar kókosmjör
1 ½ msk. hunang
2 msk. kókosolía
⅓ tsk. vanilluduft
Börkur af einni sítrónu
Sjávarsalt

Blandið vel saman kollagendufti og kókosmjöri. Kókosmjörið á að vera nógu mjúkt svo hægt sé að hræra í því. Setjið í heitt vatnsbað til að mýkja ef þarf. Næst blandast hunang og kókosolía og síðast vanillu-duft, rifinn börkur af sítrónu og

örliðið af sjávarsalti. Hægt er að blanda þessu saman með sleif eða nota hrærivél.

- Setjið bökunarpappír í ferkantað form og þrýstið blöndunni ofan í formið og kælið í ísskáp.
- Best er að geyma bitana inni í ísskáp í loftþétta boxi.
- Kókosmjör fæst í helstu heilsuvöruverslunum – einnig er hægt að búa til sitt eigið kókosmjör með því að setja kókosmjöl í matvinnsluvél og hræra þangað til kókosmjölið breytist í smjör. Stundum getur þurft að bæta smá kókosolíu út í kókosmjölið.



Sítrónu-kókos kollagen bitar
vörurnar. Framundan er svo frekari útrás hjá okkur,“ segir Hrönn.

Vörur Ankra eru til sölu í öllum helstu apótekum og heilsuvöruverslunum. Andlitsserumið er selt í Gló, Systraseli, Friðhöfninni og á vefsíðu Ankra, feeliceland.com.

Rík áhersla á góða upplifun

Laugar Spa hefur verið starfrækt síðan 2004. Boðið er upp á ótal meðferðir og mikla fjölbreytni. Nuddað er upp úr súkkulaði, kókosolíu og Epsom-salti svo eitthvað sé nefnt og boðið upp á allt frá 10 mínútna nuddi í heilan dekurdag þar sem hugsað er fyrir öllum þörfum.

„Við leggjum ríka áherslu á að viðskiptavinir fái góða upplifun hvort sem þeir skreppa úr vinnu í litun og plokkun eða koma í heilan dekurdag með sínum uppáhalds. Héðan fara allir út léttari og brosmildari,“ segja Sigríður Hilmarsdóttir og Ástríður Einarsdóttir hjá Laugar Spa. „Þá er hægt að mæta vel fyrir bókaðan tíma, slaka á eða hita upp líkamann og mýkja vöðva í gufum og pottum Betri stofunnar. Síðan fá viðskiptavinir það dekur sem þeir óska eftir hjá nuddara eða snyrtifræðingi. Að því loknu er hægt að leggjast við arineldinn og fá sér smá blund þar til garnirnar fara að gaula en þá má trítla á baðsloppnum inn á veitingastaðinn og fá sér í svanginn. Boðið er upp á einstaklings, para- og vinkonudekur en þá er hægt að vera saman í herbergi, til dæmis í nuddi eða fót snyrtingu. Einnig er yndislegt fyrir verðandi mæður að koma og fá gott nudd þar sem við erum með sérútbúinn bekk fyrir þær svo þær geta legið á maganum.“

Í Laugum Spa er boðið upp á lífrænar og náttúrulegar líkams- og andlitsmeðferðir. „Við notum Laugar Spa-vörurnar sem eru búnar til úr jurtum og lífrænum olíum úr Dauða hafinu og blöndum þeim ávallt eftir þörfum hvers og eins. Þá erum við með bæði líkams- og andlitsmeðferðir frá Comfort Zone sem er mjög virt ítalskt vörumerki og sömuleiðis mjög virka ávaxtasýrmeðferð frá Murad. Eins erum við með snillinga í brasilísku vaxi og mótun augabrúna.“



Nýjasta andlits- og líkamsmeðferðin í Laugar Spa er svokölluð LPG-meðferð. „Hún mun koma í staðinn fyrir margar minniháttar lýtaðgerðir,“ segir Sigríður.

Nýjasta andlits- og líkamsmeðferðin í Laugum Spa er svokölluð LPG-meðferð. „Við erum mjög stoltar af henni en hún mun koma í staðinn fyrir margar minniháttar lýtaðgerðir. Þetta er sogæðanudd með endermology-aðferð. Meðferðin er framkvæmd með LPG-tæki af fagaðila sem hefur sérhæft sig í notkun þess. Tækið er eins konar ryksuga sem hefur sérstakan stút sem rennur eftir húðinni og nær þannig fram miklu og góðu djúpnuddi sem eykur súrefnisflæði í húðinni. Meðferðin vinnur vel á appelsínuhúð, harðri fitu og misfellum sem geta myndast eftir örvefi eða mikið þyngdartap. Húðin verður stinn, slétt og unleg á eftir. Andlitsmeðferðin frískar upp á og stinnir húðina, viðskipta-

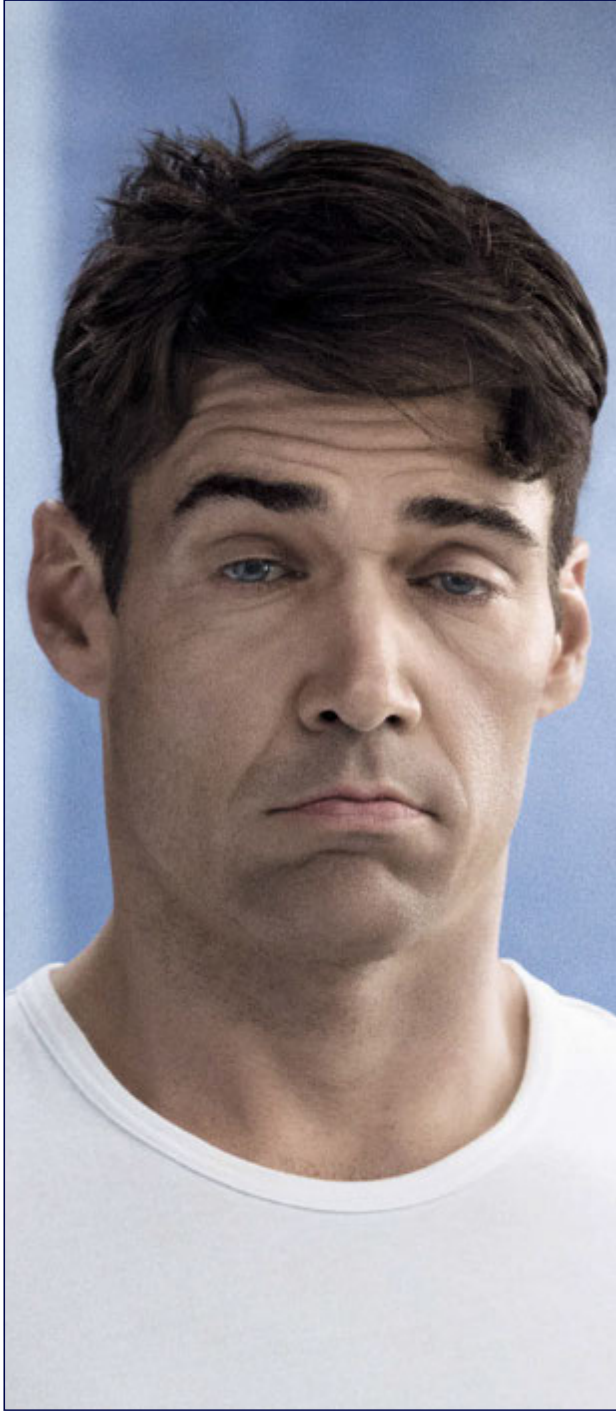
vinir okkar tala um að þeir taki eftir því að hrukkurnar minnka og langflestir koma aftur og aftur,“ segja þær.

Betri stofan er að þeirra sögn alltaf mjög vinsæl en þangað geta jafnt einstaklingar, pör, vina- og vinkonuhópar komið til að slaka á og endurnæra sig á líkama og sál. Eins er hægt að fá mat og drykk í veitingastofu Betri stofunnar. Í Betri stofunni eru sex mismunandi heitar blaut- og þurrugufur ásamt heitum og köldum pottum og fótlaugum. Í arinstofunni er svo gott að leyfa sér að taka blund eða stunda hugleiðslu.

Allar nánari upplýsingar er að finna á laugarspa.is.



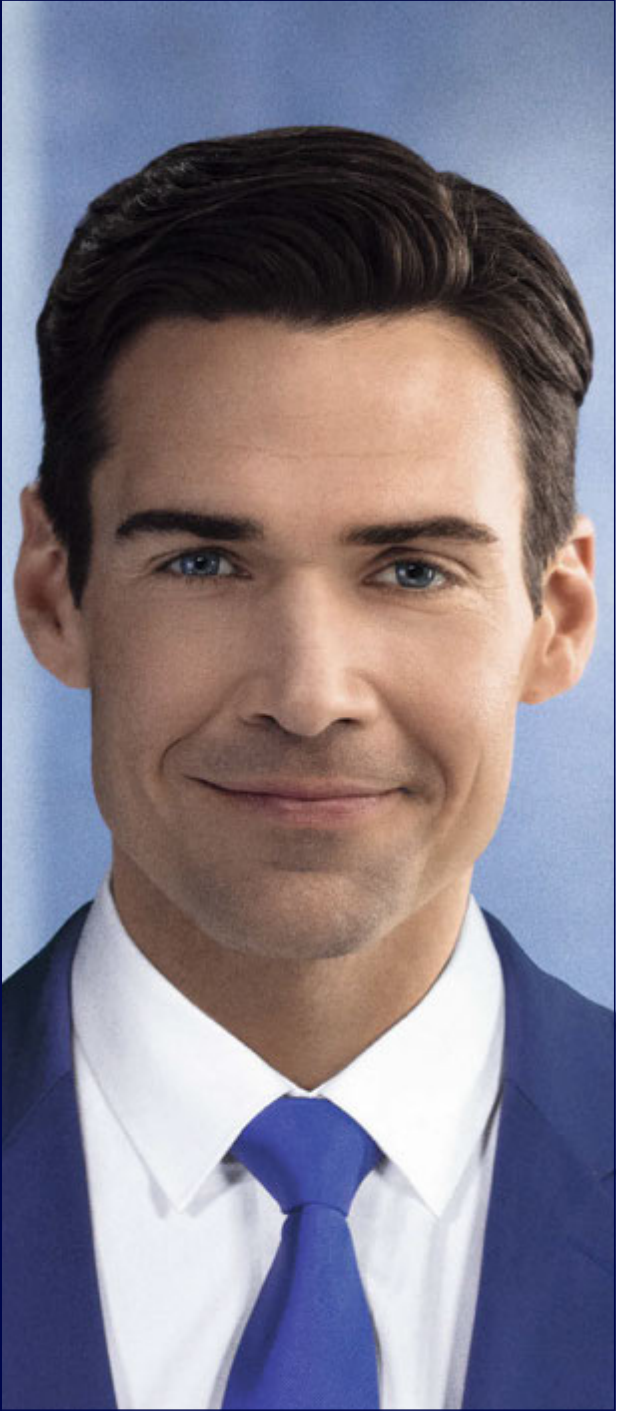
„Við notum Laugar Spa-vörurnar sem eru búnar til úr jurtum og lífrænum olíum,“ segir Ástríður. MYNDIR/HANNA



ERFIÐUR MORGUNN?
**FÁÐU FRÍSKLEGT
ÚTLIT SAMSTUNDIS**

NÝTT







Taramar-húðvörurnar eru alíslenskar. Þær komu á markað fyrir fimm mánuðum og hafa fengið ákaflega góðar viðtökur.

TARAMAR húðvörur draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar

TARAMAR húðvörurnar eru alíslenskar og ryðja sér nú til rúms á íslenskum snyrtivörumarkaði. Þær komu á markað hér á landi fyrir aðeins fimm mánuðum og hafa fengið ákaflega góðar viðtökur. Mikill áhugi er fyrir þessum vörum en þær eru afburða hreinar og lífvirkar.

„Vörurnar frá TARAMAR koma á markað á hárréttum tíma en fjöldi neytenda sem leitar að vörum sem innihalda ekki skaðleg efni hefur aukist hratt undanfarin ár,“ segir Elín Þ. Þorsteinsdóttir, markaðsstjóri TARAMAR. „Þekking á lífvirkni hefur einnig aukist og TARAMAR gefur neytendum nú kost á að njóta sýnilegs árangurs lífvirkra efna í formúlum sem innihalda engin skaðleg eða ertandi efni. TARAMAR húðvörulínan sem kallast „Emerging Beauty“ eða „Rísandi fegurð“ samanstendur af þremur vörum: Day Treatment, The Serum og Purifying Treatment en von er á fjórðu vörunni á markað; Night Treatment innan tveggja vikna. Allar

fjórar vörurnar eiga það sammerkt að vera afburða hreinar, lífvirkar, með lífrænt vottuðum innihaldsefnum og án nokkurra innihaldsefna sem geta verið skaðleg fyrir líkamann,“ upplýsir Elín.

„Við höfum lært gríðarlega mikið á þessum stutta tíma sem við höfum verið á markaði. Meðal annars það að TARAMAR vörurnar virka mjög vel á þá sem hafa viðkvæma húð. Við erum búin að heyra frá stórum hópi notenda sem hefur upplifað að nýja tilveru varðandi líðan í húðinni en við höfðum ekki gert okkur grein fyrir hversu stór hluti fólks er í þeirri stöðu að geta ekki notað neinar húðvörur og á það jafnt við um konur og

karla,“ segir Elín og tekur fram að það sé afskaplega gefandi að fá svona jákvæð viðbrögð.

Vörurnar eru alíslenskar og þróaðar og framleiddar hér á landi. Þær byggja á andoxandi eiginleikum þörunga, íslenskum lækningajurtum, peptíðum og ensímum sem draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar. Vörurnar eru afrakstur níu ára rannsókna dr. Guðrúnar Marteinsdóttur, prófessors og kollega hennar hérlandis og erlendis.

Útsöluastaðir TARAMAR eru í Hagkaupum Kringlunni og Smáralind, Lyf og heilsu, Lyfju, Heilsuhúsinu, Gló í Fákafeni, Frihöfninni í Leifstöð og í flugvélum WOW air.

Við höfum lært gríðarlega mikið á þessum stutta tíma sem við höfum verið á markaði. Meðal annars það að TARAMAR vörurnar virka mjög vel á þá sem hafa viðkvæma húð. Við erum búin að heyra frá stórum hópi notenda sem hefur upplifað nýja tilveru varðandi líðan í húðinni.



Elín Þ. Þorsteinsdóttir.



The Purifying Treatment er einstaklega nærandi og mjúk blanda úr hágæða kaldpressuðum olíum úr þörungum. Blandan er andoxandi og hefur tvenns konar virkni. Annars vegar hreinsar hún húðina og hins vegar þéttir hún hana. Blandan hentar öllum húðtegundum, sér í lagi viðkvæmri húð. Varan hentar vel til að hreinsa augnfarða.



Day Treatment er andoxandi lífvirkt dagkrem sem endurvekur húðina og gefur henni heilbrigðari blæ. Kremið hefur léttu áferð og gengur fljótt inn í húðina og hentar mjög vel undir farða. Virku efnum stuðla að betri efnaskiptum, draga úr bóigum og styrkja og jafna húðina. Kremið hentar öllum húðtegundum.



The Serum er ákaflega lífvirkt serum sem byggir á andoxandi eiginleikum þörunga og peptíðum sem styrkja collagen-þræði húðarinnar. Serumið dregur úr finum línum og hrukkum og gerir áferð húðarinnar sléttari og rakameiri. Serumið myndar filmu sem hleypir súrefni í gegnum sig um leið og það tryggir viðvarandi virkni.



The Night Treatment sem kemur á markað eftir tvær vikur fullkomnar TARAMAR húðvörulínuna. Það er hannað með það að markmiði að endurbyggja, slétta og styrkja húðina. Kremið inniheldur peptíð og lífvirk efni úr þörungum sem draga úr línunum og hrukkum og veita vörn gegn oxun og öldrun húðar. Peptíðin eru tvö og efla collagen búskap húðarinnar.

Fjölbreytt fæðuval er mikilvægast

Hvert skref sem tekið er í átt að bættu mataræði er til góðs, segir næringarfræðingurinn Óla Kallý Magnúsdóttir. Þegar ætlunin er að breyta mataræðinu ætti að horfa á stóru myndina en ekki rýna í smáatriðin. Mikilvægt er að skipuleggja mataræðið fram í tímann.

Að sögn Ólu Kallýjar Magnúsdóttur næringarfræðings er svarið við spurningunni „Hvað er gott mataræði?“ einfalt. „Það er fjölbreytt mataræði. Það er að minnsta kostið stutta svarið við spurningunni. Við þurfum að borða mat úr öllum fæðuflokkum til að uppfylla næringarþörfina. Fæðan þarf að koma úr öllum flokkum en mismikið þó úr hverjum. Það má vera mikið úr jurtaríkinu, grænmeti, ávextir, baunir og fleira, en við þurfum líka kjöt, mjólk og allt hitt. Það þarf að vera fjölbreytni.“

Meira grænmeti og fiskur

Ef fólk velur að vera á ákveðnum kúrum eða að taka ákveðna fæðuflokka út úr mataræðinu segir Óla Kallý að það þurfi þá að vera meðvitaðra um það sem það lætur ofan í sig. „Í slíkum kúrum þarf að gera ráð fyrir að mögulega gæti viðkomandi misst einhver næringarefni út og þarf hann þá að bæta sér það upp á einhvern annan hátt,“ segir hún og bætir við að það sé einstaklingsbundið hvað fólk ætti að borða en að almennt ættu Íslendingar að auka grænmetis, ávaxta- og fiskneyslu.

Þegar fólk langar til að gera breytingu á mataræði sínu, hvort sem ástæðan er til að létta sig eða einhver önnur, er mikilvægt að horfa á stóru myndina. „Fólk ætti ekki að vera of ýkt í breytingum og ekki festa sig í smáatriðum. Fyrir venjulegt fólk sem þarf kannski að léttast er best að byrja á stóru

hlutunum og gera breytingarnar hægt og rólega. Þegar farið er af stað með trukki þá endist það síður. Þegar margt er bannað langar fólk yfirleitt meira í það en nokkurn tíma áður og svo þegar það er veikt fyrir, slappst eða þreytt og freistast til að fá sér eitthvað á bannlistanum þá er allt ónýtt að þess mati og fólk leyfir sér að gúffa í sig að vild. Með því að gera þetta hægt og rólega áttar fólk sig á að það er ekki allt ónýtt og enginn heimsendir þó það fái sér einn súkkulaðimola,“ lýsir Óla Kallý.

Fyrir þá sem eru komnir með aðalatriðin á hreint er í lagi að fara í smáatriðin og fínþússa mataræðið. Til dæmis ættu þeir sem vilja hætta að borða hvítan sykur fyrst að huga að því hvar sykurinn er að mestu leyti að koma inn. „Samkvæmt Landskönnun koma 77 prósent af þeim sykri sem fólk borðar úr sælgæti, kexi, kökum, gosi og ís. Það er því sniðugt að byrja á að taka fyrst út þessi stóru atriði. Þegar þau eru komin á hreint getur fólk farið að fínþússa mataræðið og farið að spá í sykurinn í tómatsósunni og þess háttar.“

Engar skyndilausnir til

Ofurfæða hefur undanfarið verið í umræðunni og segir Óla Kallý þær fæðutegundir sem falla undir þann flokk vera yfirleitt mjög næringarríkar og gott ef fólk borðar þær. „Það er skemmtilegt þegar koma nýjar og hollar og næringarríkar vörur en það er engin ein fæðuteg-

und sem uppfyllir þörfina fyrir öll næringarefni. Mataræðið þarf alltaf að vera fjölbreytt.“

Á léttu nótnum segir hún næringarfræðinga alltaf gefa sama leiðinlega svarið þegar kemur að heilbrigðum lífsstíl og réttu mataræði. „Það eru engar skyndilausnir. Það er ekki til neitt sem getur kallast lausnin með stórum stöfum.“

Skipulagning kemst upp í vana

Hún segir nokkur ráð duga fyrir hinn almenna Íslending sem langar til að vera heilbrigður. „Það er fyrst og fremst að huga að fjölbreytninni, að borða trefjaríka fæðu; ávexti, grænmeti, heilkorn og reyna að koma reglu og skipulagi á matartíma. Skipulag er mikilvægt svo ekki sé hlaupið eftir einhverjum skyndihugdettum þegar fólk verður svangt og fer í næstu sjoppu. Það er gott að plana mataræðið með dags fyrirvara. Skipulagningin er oft erfið í byrjun en hún kemst upp í vana. Það þarf líka að hugsa um hver tilgangurinn með breytingunni á mataræðinu er, á að komast í kjólinn fyrir jólin eða á breytingin að vera til langframa. Þegar verið er að hugsa um heilsuna og ætlunin er að breyta um lífernir verður þetta að vera eitthvað sem fólk er til í að gera. Það er til dæmis erfitt að segja þeim sem finnst grænmeti ekki gott að borða það samt. Þó allt sé ekki gert hundrað prósent er hvert skref sem tekið er í rétta átt til hins góða.“



Óla Kallý segir engar skyndilausnir duga þegar bæta á mataræði og lífsstíl. „Það er ekki til neitt sem getur kallast lausnin með stórum stöfum.“ MYND/PIETUR

Við þurfum að borða mat úr öllum fæðuflokkum til að uppfylla næringarþörfina. Fæðan þarf að koma úr öllum flokkum en mismikið þó úr hverjum. Það má vera mikið úr jurtaríkinu, grænmeti, ávexti, baunir og fleira, en við þurfum líka kjöt, mjólk og allt hitt. Það þarf að vera fjölbreytni.

Óla Kallý Magnúsdóttir

Hin fullkomna fegurðarþrenna



Fjörutíu tegundir vítamína og fæðubótarefna tilheyrja Gula miðanum, en vörulínan er öll þróuð með íslenskar aðstæður í huga. Þróun línunnar hófst hér á landi fyrir 25 árum og hefur haldið áfram allar götur síðan með allnokkrum viðbótum.



Signý Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu

„Við erum alltaf að leita leiða til að koma til móts við þarfir neytenda eins vel og mögulegt er,“ segir Signý Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu, sem stendur að baki framleiðslunni. „Vítamín og steinefni eru lífsnauðsynleg en margir gæta þess ekki nógu vel að fá þau í réttum hlutföllum úr matnum. Þau eru okkur mjög mikilvæg og þá sér í lagi til að viðhalda almennu heilbrigði en að sjálfsögðu skiptir líka máli að gæta að hollu mataræði, hreyfingu og jákvæðu viðhorfi til lífsins,“ bætir hún við.

Að sögn Signýjar er Q10, hárkúr og íslensku þaratöflurnar hin fullkomna fegurðarþrenna. „Margir þekkja vel til Q10 en Q10 er könsím sem hefur þá einstöku eiginleika að vera oxunarvari. Við vitum hvaða áhrif súrefni hefur á epli sem búið er að skera. Það oxast, verður brúnt og skorpið. Af þeim sökum er Q10 svo vinsælt í baráttunni við ótímabæra öldrun. Það viðheldur liðleika frumuhimnunnar, gefur orku og heldur okkur ungum í líkama og sál. Q10 frá Gula miðanum inniheldur að auki sólblómaolíu sem tryggir hámarksupptöku á efninu,“ upplýsir Signý.

Þá segir hún magna kannast við „bad hairday“ en flesta dreymir um heilbriggt og líflegt hár. Ef hárið er í lagi er það

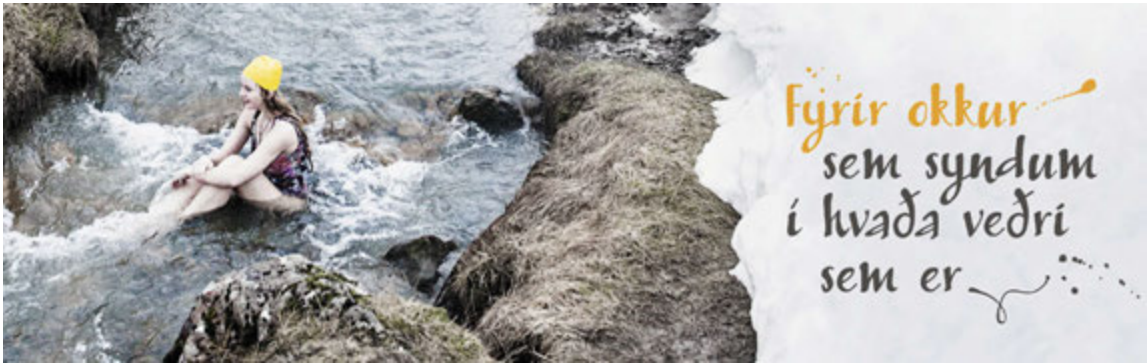
Vítamín og steinefni eru lífsnauðsynleg en margir gæta þess ekki nógu vel að fá þau í réttum hlutföllum úr matnum. Þau eru okkur mikilvæg og þá sér í lagi til að viðhalda almennu heilbrigði en að sjálfsögðu skiptir líka máli að gæta að hollu mataræði og lífsstíl.

Signý Skúladóttir,

merki um að svo margt annað sé í lagi. Hárkúrin frá Gula miðanum er í hylkjum sem innihalda steinefni sem eru nauðsynleg fyrir heilbriggt hár. Að auki inniheldur Hárkúr amínósýrur, lesítín og kólín fyrir hárvöxtinn. Þá mælum við með því að fólk taki íslensku þaratöflurnar með og þá sérstaklega ef það þarf að örva hárvöxtinn mikið.

Íslensku þaratöflurnar virka mjög vel fyrir húð, hár og neglur en þær auka joðinntöku og innihalda mikið af góðum steinefnum og vítamínum. Að auki virka þaratöflurnar einstaklega hreinsandi og hjálpa líkamanum að losna við óæskileg eitrefni.

Guli miðinn fæst í apótekum, heilsuvörubúðum og öllum helstu matvöruverslunum.



Vöulínan hefur verið þróuð fyrir íslenskar aðstæður í 25 ár.

HÁRKÚR VÁLIN BÆTIEFNI FYRIR HÁRIÐ 100 MYLKI FÆÐUBÓTAREFNI	ÞARATÖFLUR ÍSLENSKAR ÞARATÖFLUR 120 TÖFLUR FÆÐUBÓTAREFNI	Q-10 ULTRA UBIQUINOL VIRKT CO-ENSÍM 50 MG 40 MYLKI FÆÐUBÓTAREFNI
HÁRKÚR Hárkúr í Gula miðanum er fjölvítamínblenda sem er sérstaklega samsett fyrir hárið.	ÞARATÖFLUR Þaratöflur í gula miðanum eru unnar úr íslenskum þara sem er tekinn úr hreinum sjó á Vestfjörðum.	Q-10 Q-10 ubiquinol í Gula miðanum er virkara form af Q10. Það er allt að 40 prósentum virkara en venjulegt Q10.

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

AMINO.O. ENERGY™

PEACH LEMONADE



FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum
Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is

ON | OPTIMUM
NUTRITION

Náttúruvörur sem bæta lífsgæðin

SagaMedica framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn og markaðssetur þær beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. Fyrirtækið á sér langa sögu sem hófst með rannsóknum dr. Sigmundar Guðbjarnasonar á íslenskum lækningajurtum.

SagaMedica býður upp á marg- ar áhugaverðar vörur úr hvönn og fer SagaPro, við tíðum þvag- látum, þar fremst í flokki, en sú vara er nú fáanleg í hundruðum verslana í Norður-Ameríku.

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð.

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá SagaMedica, segir að fyrirtækið sé leiðandi í framleiðslu á vörum úr íslenskri náttúru. „Fyrirtækið varð til út frá rannsóknum á íslenskum jurtum og er því rannsóknarstarf SagaMedica hornsteinninn að fyrirtækinu. Sú jurt sem sýndi mestu virknina í rannsóknum var íslenska hvönnin. „Aðaltíslusvæði hvannarinnar er í Hrísey en eyjan er vistvænt vottuð. Framleiðsluáferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og speglar vörulína fyrirtækisins íslenskan hreinleika.

SagaPro

„Úr laufum hvannarinnar varð til SagaPro en hún er fyrsta íslenska varan sem var klínískt rannsökuð. SagaPro virkar vel við tíðum þvaglátum. Varan hentar vel konum og körlum með minnk- ada blöðrurým og einkenni of- virkrar blöðru sem er algengt vandamál. SagaPro bætir lífs- gæði þeirra sem glíma við þetta vandamál. Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svefn- inn. Ákveðnir lífsstílhópar sækja líka í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, þetta eru til að mynda golf- arar, hlauparar, göngufólk og

fólk sem stundar hjólreiðar. Þessi vara hefur verið á markaðnum frá því árið 2005 og nýtur sívax- andi vinsælda,“ segir Ingibjörg.

Angelica

SagaMedica framleiðir Angelicu sem virkar vel gegn kvefi og öðrum vetrarpestum. „Fólki finnst Angelica vera mjög orku- gefandi og því finnst afköstin aukast,“ segir Ingibjörg. Angelica er bæði fáanleg í vökva- og töfluformi.

SagaMemo

„SagaMemo hefur góð áhrif á minnið. SagaMemo er unnið úr fræjum hvannarinnar og blá- gresi. SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.“

Voxis

Voxis eru hálstöflur sem SagaMedica framleiðir. „Töflurnar gagnast við kvefi, mýkja háls- inn og röddina. Þeir sem hafa notað Voxis eru ánægðir, þar á

”Aðaltíslusvæðið er í Hrísey en eyjan er vistvænt vottuð. Framleiðsluáferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og speglar vörulína fyrirtækisins íslenskan hreinleika.

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir

meðal eru kennarar og söngvar- ar,“ segir Ingibjörg. „Við fáum mikið af pöntunum erlendis frá en ferðamenn sem hafa komið hingað til lands hafa fallið fyrir Voxis. Töflurnar eru einstaklega bragðgóðar og virka vel á særindi og eymsli í hálsi. Eins og aðrar vörur SagaMedica er Voxis framleitt úr hvönn en auk þess innihalda þær



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri SagaMedica, segir að fyrirtækið sé leiðandi í framleiðslu á vörum úr íslenskri náttúru.

MYND/STEFÁN

mentól. Til gamans má geta þess að nafnið þýðir íslensk rödd en „vox“ þýðir rödd á latínu og „is“ er landsköði Íslands.“

Allar vörur SagaMedica fást í helstu heilsuvöruverslunum, apó- tekum, stórmörkuðum og í Frihöfn- inni. Skoðið heimasíðuna: www.sagamedica.is

Fróðleikur um nokkur vítamín

Að taka vítamín í töfluformi hefur ekki sömu kosti og að fá þau beint úr fæðu. Talið er að vítamín og næringarefni í fæðunni spili saman með öðrum efnasamböndum sem gefi jákvæða útkomu. Ein og sér gætu vítamínin verið minna gagnleg. Besta leiðin til að fá nauðsynleg vítamín og steinefni er því að neyta hollrar, fjölbreyttrar fæðu með góðum skammti af ávöxtum og grænmeti.

Hvert vítamín gegnir sérhæfðu hlutverki en meginhlutverk þeirra er að taka þátt í stjórnum efnaskipta líkamans.

Vítamínum má skipta í tvo flokka: fituleysanleg og vatns- leysanleg.

Fituleysanleg vítamín eru aðal- lega í feitum matvælum, eins og dýrafitu, jurtaolíu, mjólkurvörum, lifur og feittum fiski. Ef borðað er umfram þörf af fituleysanlegum vítamínum safnast þau fyrir í lík- amanum, einkum í lifur og fituvef, og líkaminn getur nýtt þau síðar. Þess vegna getur verið ágætt að hafa smábirgðir í líkamanum en ef of mikið safnast upp getur það valdið skaða. Fituleysanlegu vítamínin eru A-vítamín, D-vítamín, E-vítamín og K-vítamín.

Vatnsleysanleg vítamín varðveit- ast ekki í líkamanum og því þarf að neyta þeirra oftar en þeirra fitu- leysanlegu. Ef líkaminn fær stærri skammta af vatnsleysanlegum víta- mínnum en hann þarf á að halda losar hann sig við umframagn með þvagi. Vatnsleysanleg vítamín er að finna í ávöxtum, grænmeti og korni. Vatnsleysanlegu vítamínin eru B1-, B2-, B6- og B12-vítamín, pantóþen- sýra, fólát, C-vítamín og biótín.

A-vítamín (retínól)

A-vítamín eða retínól er fitu-

leysanlegt vítamín. Það er nauð- synlegt fyrir sjón, ónæmiskerfið, frjósemi, slímhimnur, vöxt og stýringu erfða. A-vítamín er í töluverðu magni í til dæmis lifur, fiski, eggjum og mjólkurvörum, en einnig er töluvert af A-vítamíni í dökkgrænu grænmeti.

D-vítamín

D-vítamín fæst einkum úr lifrar- lýsi fiska, eggjum og mjólkur- vörum. D-vítamín er talið gott við nethimnubólgu í augum, beingisnun og lélegum tönnum, lækna beinkröm í börnum og er nauðsynlegt til að bein grói.

E-vítamín (tocoferól)

Hveitikím og hveitikímolía eru bestu náttúrlugu E-vítamín- gjafarnir. Það finnst einnig í sólblóma-, þistil-, soja og maísolíu, heilkorni, baunum, hnetum, tóm- ötum, gulrótum, hrognum, smjöri, eggjum og fleiru. E-vítamín ver frumur líkamans fyrir óæskilegum áhrifum súrefnis. Það hjálpar til við að halda vöðvum heilbrigðum og varnar því að fita í fæðunni og einnig innan líkamans þráni.

B1-vítamín (þíamín)

B1-vítamín er helst að finna í aspas, brokkólí, hnetum, plómum, haframjöli, hveitiklíði og mörgum



Að borða hollan og fjölbreyttan mat er besta leiðin til að fá þau vítamín sem nauðsynleg eru.

kornvörum. Það örvar blóðrásina og er nauðsynlegt fyrir starfsemi taugakerfisins. Einnig er það gott fyrir uppbyggingu vöðva og hefur góð áhrif á heilastarfsemina. Það tekur þátt í efnaskiptum kolvetna og er einnig mikilvægt fyrir meltingu próteina og fitu.

B2-vítamín

Mest er af B2-vítamíni í lifur og

nýrum en aðaluppspretta þess er í mjólkurvörum, aðeins minna í kjöti og kornvörum, ýmsu græn- meti, ávöxtum og fiski. Nauðsyn- legt fyrir efnaskipti líkamans og upptöku á járni. Það eykur fram- leiðslu rauðra blóðfruma.

B6-vítamín (pyridoxín)

Finnst aðallega í kjöti, fiski, heilu korni, eggjum, grænmeti og fleiri

fæðutegundum. Ómissandi við myndun rauðra blóðkorna og til að varnarkerfi líkamans starfi rétt. Nauðsynlegt fyrir upptöku á B12- vítamíni og myndun magasýru.

B12-vítamín (cyanocobalamin)

B12 fæst einkum úr kjötvörum, sér í lagi lifur. Nauðsynlegt fyrir taugakerfið, hindrar pírring, eykur vellíðan og bætir minnið, einbeitingu og sálrænt jafnvægi. Það er ómissandi fyrir myndun blóðrauða, þar sem það vinnur með fólínsýru og járni.

Fólínsýra (fólasín, fólát, úr B-vítamínflokknum)

Fólínsýra fæst einkum úr nýju dökkgrænu blaðgrænmeti, lifur, nýrum, kjöti og hveitikími. Nauð- synlegt fyrir frumuskiptingu. Án hennar geta frumur ekki skipt sér.

C-vítamín (askorbínsýra)

C-vítamín fæst einkum úr ávöxtum, berjum og grænmeti, sítrónum, appelsínum, kíví, mel- ónum, eplum, perum, bláberjum og ótalmörgu fleiru. C-vítamín vinnur gegn þreytu og er nauð- synlegt fyrir heilbrigðan bandvef, bein, vöðva og slímhúð. Það hjálpar til við upptöku járn- og B-vítamíns í meltingarfærunum.

Eucerin®

HÚÐVÍSINDI SEM SJÁST

Án þess
að sprauta

NÝTT

Eucerin®

HYALURON-
FILLER

CC
CREAM

LIGHT

MEDICAL SKINCARE



Fáanlegt í
light og medium

Fyllir upp í hrukkur og jafnar húðtón samstundis

Nýtt HYALURON-FILLER CC krem - vinnur sannanlega
gegn öldrun húðarinnar og jafnar nú einnig húðtón

- ▶ Hyaluronic sýra og Saponin fylla upp í jafnvel djúpar hrukkur
- ▶ Örfínar litaðar efniseindir (Micro-Colour-Pigments) jafna húðtón og gefa geislandi útlit
- ▶ Klínískar rannsóknir sanna mikla virkni sem og þolanleika á húð



Hunangsbananaís

Mjúkur og svalandi ís sem setur ekki aðhaldið úr skorðum. Fyrir fjóra.

- 4 bananar
- 1¼ bolli grísk jógúrt
- 1 msk. sítrónusafi
- 2 msk. hunang
- ½ tsk. kanill

Setjið allt hráefnið í blandara og maukið vel þar til blandan er orðin silkimjúk og loftkennd. Hell-ið blöndunni í frystibox og geymið í frysti þar til blandan er næstum því frosin í gegn, mokið henni þá aftur í blandarann og þeytið þar til bland-an verður mjúk. Frystið þá aftur og nú alveg í gegn.

www.allrecipes.com



Sniðug naglaráð

Á netinu má finna ýmis ráð. Hér eru nokkur sem tiskubloggarar hafa gefið og tengjast naglalökkun.

- Ef ætlunin er að þurrka nagla-lakkið sem fyrst er ráð að dýfa nýlökkuðum nöglunum ofan í ís-kalt vatn.
- Glimmernaglalakk er flott en það getur verið höfuðverkur að ná því af án þess að verða allur út í glimmeri. Einn bloggarinn bendir á að nota filtefni í stað bómullar þegar naglalakkið er þrifið af.
- Það getur verið flott að vera með matta áferð á nöglunum. Ein leið til að ná slíkri áferð er að nota gufu. Næst þegar þið eruð að sjóða pasta skuluð þið skella einni umferð á neglurnar, halda þeim svo yfir vatnsgufunni í smá tíma og sjá hvernig glansandi áferðin breytist í matta.



MORGUNBOMBA

Kaldir hafragrautar eru holl og góð lausn fyrir þá sem eru upp-teknir eða einfaldlega ekki mjög svangir á morgnana. Best er að útbúa þá kvöldinu áður og geyma í krukku yfir nótt í ísskáp. Krukk-unni er svo kippt með og graut-urinn borðaður í vinnunni, eftir ræktina eða hvenær sem hentar. Fjöldi ljúffengra uppskrifta er til og lítið mál að bæta við hráefnum eða sleppa einhverjum. Hér er ein einföld uppskrift sem auðvelt er að leika sér með.

Kaldur hafragrautur

- ¼ bolli haframjöl eða hafrar
- ⅓ bolli léttmjólk
- ¼ bolli grísk jógúrt eða hrein AB mjólk
- 1-1½ tsk. chia-fræ
- 1 tsk. kakóduft
- 1 tsk. hunang (má sleppa)
- ¼ bolli smátt skorinn banani

Öllu blandað saman í glerkrukku. Einnig gott að setja epli, frosna ávexti og ýmis önnur fræ. Leyfið hugmyndafluginu að njóta sín.



Farðu á fleygiferð
niður brekkurnar
á **Gifflar** bretti

Viltu vinna Pågen Gifflar sleðabretti?

Fylltu út þáttökuseðil
í næstu verslun

