

Meistaramánuður

FIMMTUDAGUR 25. JANÚAR 2018

Kynningar: N1, Mjólkursamsalan

MEISTARAMÁNUÐUR ÍSLANDBANKA



ÉG MUN

HORFA Á 28 BÍÓMYNDIR

SEM ÉG Á EFTIR AÐ SJÁ

EINS OG MEISTARI

HUGLEIKUR ER **#MEISTARI**



Allir geta sett sér markmið í Meistaramánuði Íslandsbanka

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst eftir viku og geta allir, ungir sem aldnir, verið meistarar í febrúarmánuði. Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri hjá Íslandsbanka, segir meistaramánuð ekki bara snúast um líkamsrækt og mataræði heldur um að gera betur í lífinu.

Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri Íslandsbanka, hefur í mörg horn að líta þessa dagana en hann er á fullu að undirbúa Meistaramánuðinn ásamt samstarfsfólki sínu í bankanum. Þetta er í annað sinn sem Íslandsbanki stendur fyrir átakingu en Meistaramánuður á sér þó lengri sögu en það. Október var mánuður meistaranna hér áður fyrr en svo fór að fara minna fyrir átakingu eftir því sem árin liðu og var það við að leggjast af. Íslandsbanki ákvað í fyrra að fara út í samstarf með þremur upphafsmönnum Meistaramánaðar og var samróma álit að það væri sniðugt að færa átakið fram í febrúar þar sem í þeim mánuði er fólk oft að koma sér á rétt ról eftir hátíðarnar.

„Þetta heppnaðist mjög vel í fyrra en við ætlum auðvitað að gera enn betur í ár og vonumst til þess að sem flestir taki þátt í þessari skemmtilegu tilraun til jákvæðrar lífsstílsbreytingar. Meistaramánuður snýr ekki endilega að aukinni líkamsrækt eða bættu mataræði heldur er hugsunin sú að þátttakendur finni hjá sér hvað þá langar til að breyta í eigin fari. Má til dæmis nefna að fara fyrr í rúmið á kvöldin, lesa meira, gera eitthvað fallett fyrir sig eða aðra daglega og svona mætti lengi telja. Það er nú víst þannig að það er enginn fullkominn og ég trúi því að það sé mannbætandi að ögra sér aðeins



Guðmundur Arnar Guðmundsson markaðsstjóri undirbýr Meistaramánuðinn með samstarfsfólki. MYND/VILHELM

og leggja sig fram um að gera betur í lífinu,“ segir Guðmundur Arnar.

Jákvæðni nauðsynleg í Meistaramánuði

Guðmundur segir það hafa sýnt sig að auðveldara sé að ná mark-

miðum ef fjölskylda, vinir og samstarfsfélagar taka einnig þátt. Hvatning og jákvæðni er mikilvæg í Meistaramánuði og því um að gera að vera innan um fólk sem býr yfir þeim kostum. Sjálfur setti hann sér fjögur markmið í fyrra

sem sneru að konu hans, börnum og samstarfsfélögum og segist hafa farið sáttur og glaður inn í marsmánuð enda hafi hann staðið við sitt.

„Ég hafði virkilega gaman af þessu og kynntist fleirum í

vinnunni en ég hefði annars gert þar sem ég ákvað að sitja aldrei á sama stað í febrúar. Það er þannig að enginn á sérstakt sæti í bankanum svo ég kom víða við og spjallaði við það áhugaverða fólk sem vinnur með mér. Svo áttum við konan mín notaleg stefnumót og ég naut fróðlegra og skemmtilegra stunda með börnunum mínum og komst meðal annars að því að við feðgar erum bara nokkuð sleipir gítarleikarar,“ segir Guðmundur.

Skráning og markmið

Það geta allir skráð sig í Meistaramánuð Íslandsbanka á www.meistaramanudur.is og er skráningin einföld og fljótleg. Hægt er að skrá markmið inn í dagatal á heimasíðunni og prenta út, eins fylgir markmiðadagatal með sérblaði Meistaramánaðar sem kemur út í dag. Fari það fram hjá einhverjum geta áhugasamir komið við í útibúum Íslandsbanka og sótt dagatal.

„Ég hvet auðvitað alla til að nýta tækifærið og skrá sig því þetta er svo miklu skemmtilegra og auðveldara ef við gerum þetta saman. Ég held að það sé líka gott að vera með raunhæf markmið og hafa það á bak við eyrað að við erum jú mannleg, þannig að ef að förum út af brautinni í Meistaramánuði er um að gera að gefast ekki upp heldur fyrirgefa sér, halda áfram og gera betur.“

#farasparabara



Sparaðu eins og meistari

Til þess að verða meistari í þínu lífi þarftu að setja þér raunhæf markmið. Skráðu þig í reglubundinn sparnað hjá Íslandsbanka strax í dag og taktu fjármálin með trompi. Eins og meistari!

islandsbanki.is/farasparabara

440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is

39.990 KR.

ÁRSKORT Í LÍKAMSÆRÆKT & SUND
ENGIN BINDING

STINGDU ÞÉR TIL SUNDS Í KÓPAVOGI

Kortin fást í afgreiðslum sundlauga Kópavogs.

Salalaug · Kópavogslaug · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

Set mér 30 daga áskoranir

Berglind Ósk Bergsdóttir er tölvunarfræðingur hjá Kolibri með sérhæfingu í farsíma- og framenda-hugbúnaðargerð. Hún ætlar að halda hvetjandi fyrirlestur í dag á Markþjálfunardeginum. Sjálf sótti hún námskeið í markþjálfun sem ollu straumhvörfum í lífi hennar.

Elín
Albertsdóttir
elin@365.is



Berglind Ósk segir að hugbúnaðargerð sé mjög krefjandi og dagleg töl sífellt að breytast. Hún er engu að síður ákaflega ánægð í sínu starfi. „Það getur oft verið mikið álag að koma hlutum út en jafnframt er starfið gefandi og fátt sem mér finnst eins gaman og þegar ég finn út úr forritunurvandamáli,“ segir hún. „Ég get ekki hugsað mér betri vinnustað á Íslandi en Kolibri en hjá fyrirtækinu eru nútímalægir vinnuhættir sem ég myndi kalla mannúðlega. Það er engin stimpillklukka, boðið er upp á fæði og drykki, allir eru jafningjar og starfsfólki er treyst til verka. Það ríkir algjört gagnsæi og launin eru ekkert leyndarmál. Þótt ég sé ákaflega ánægð í vinnunni hef ég sett mér það markmið á næstu fimm árum að fara að vinna sjálfstætt og hafa meiri tíma til að sinna skriftum og öðrum skapandi hlutum,“ segir Berglind Ósk sem er auk hugbúnaðargerðarinnar bæði ljóðskáld og fyrirlesari.

Markþjálfun á skrifstofunni
Það var engin tilviljun að starfsfólki hjá Kolibri var boðið upp á markþjálfun. „Einn teymisþjálfinn hjá okkur, Örn Haraldsson, er líka markþjálfari svo við þurftum ekki einu sinni að fara út af skrifstofunni. Hann stakk upp á því að bjóða okkur markþjálfun eftir að hann bætti því námi við sig og það hefur bara gengið rosa vel. Markþjálfari er ekki að ráðleggja fólki eða segja því til, heldur hjálpar hann okkur að sjá hvernig hægt sé að verða betri útgáfa af sjálfum sér og hvað hægt sé að gera til að komast þangað. Markþjálfunin hjálpaði mér að skilja sjálfa mig betur og hvert ég vil stefna. Eitt af því sem markþjálfunin gerði mér ljóst er hversu mikilvægt það er fyrir mig að vera skapandi og láta gott af mér leiða. Þetta hefur nýst mér í starfi til að taka að mér verkefni sem ég hef ástríðu fyrir og þar sem kraftar mínir koma að gagni sem og að neita öðrum þar sem ég veit núna að ég nýt mín ekki eins vel. Ég hef til dæmis tekið að mér viðbót við forritunina, að skrifa blogg og halda fyrirlestra hjá Kolibri. Að hafa þessa vissu að baki hefur veitt mér meira sjálfsöryggi



„Eitt af því sem markþjálfunin gerði mér ljóst er hversu mikilvægt það er fyrir mig að vera skapandi og láta gott af mér leiða,“ segir Berglind Ósk sem heldur fyrirlestur á Markþjálfunardeginum í dag. MYND/ANTON BRINK



Njóttu þess að fara í sund / sjósund

Verndaðu eyrun með **Ear Band-It Ultra** eyrnaböndum og eyrnatöppum



Fyrirbyggjandi vörn gegn eyrnabólgu og nauðsynlegt fyrir þá sem eru með rör í eyrum eða viðkvæm eyru. Til í þremur stærðum.

Fæst í apótekum, barnavöruverslunum og Útílif

og skýrari vilja,“ útskýrir Berglind Ósk. „Það sem mér fannst magnaðast við markþjálfun er hvað svörin leynast innra með manni sjálfum ef spurt er réttu spurninganna.“

Góðar áskoranir
Markþjálfunardagurinn fer fram á Hilton Reykjavík Nordica í dag. Þar ætlar Berglind að segja frá reynslu sinni sem markþjálfari og hvað markþjálfun gerði fyrir hana. Hún segist hiklaust geta mælt með markþjálfun fyrir alla en bætir við að auðvitað henti kannski aldrei neitt öllum. „Ég held að markþjálfun henti sérstaklega vel fólki sem finnst það vera staðnað, hvort sem er í starfi eða bara almennt í lífinu. Markþjálfun er líka tæki til að tækla áskoranir sem koma upp. Eftir námskeiðið hef ég meðal annars nýtt mér að fara aftur í nokkra tíma til að fara yfir liðið ár og setja mér markmið fyrir það næsta. Fyrirtæki ættu að geta boðið upp á

Markþjálfari er ekki að ráðleggja fólki eða segja því til, heldur hjálpar hann okkur að sjá hvernig hægt sé að verða betri útgáfa af sjálfum sér og hvað hægt sé að gera til að komast þangað.

Berglind Ósk Bergsdóttir

markþjálfun fyrir starfsmenn alveg eins og að bjóða upp á líkamlega heilsustyrki, það yrði bæði gróði fyrir starfsfólkið og fyrirtækið,“ segir Berglind.

Þar sem Meistaramánuður hefst í febrúar var Berglind spurð hvort hún hefði sett sér einhver markmið vegna hans? „Ég set mér alltaf öðru hvoru 30 daga áskorun. Ég hef gert jóga á hverjum degi í 30 daga, hef verið með skjálaut svefnherbergi í 30 daga og reyni að taka öðru hvoru smá frí frá samfélagsmiðlum. Kannski ég taki bara góðar syrpur í samfélagsmiðlaleysi núna í Meistaramánuðinum,“ segir hún. „Ég byrjaði aftur í janúar í 30 daga jóga-áskorun sem hefur gengið vel nema ég hef tekið mér frí á laugardögum. Mér finnst best að líta á svona áskoranir sem tilraunir, og þótt einstaka dagur gangi ekki upp gerir það ekkert til, ég held bara ótraud áfram að gera mitt besta, það er það eina sem maður getur.“



SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



ÚTSALA!

- Allt að 70% afsláttur -

Útsölulok 27. janúar 2018

Fátnaður
25% afsláttur!

RFR Power
25% afsláttur!

Dekk
25% afsláttur!

Tacx Trainerar
20% afsláttur!

Tacx aukahlutir
25% afsláttur!

25% afsláttur af Cube 2017 reiðhjólum!

Tacx



WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

RolfPRIMA

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Aukið úrval hollustu hjá Nesti

Nesti, sem er hluti af N1, hefur aukið verulega úrvalið af hollum valkostum hjá sér undanfarið og ætlar að halda því áfram. Þar er nú hægt að finna alls kyns hollan morgunmat og vegan rétti.

Nesti, sem er hluti af N1, hefur auðveldað fólki á ferðinni lífið og verið mikilvægur hluti af ferðalögum Íslendinga um þjóðvegi landsins áratugum saman. Í takt við breyttar kröfur Íslendinga um þægilega, fljótlega en um leið holla fæðu hefur Nesti aukið úrvalið hjá sér, svo nú er hægt að fá holla vegan rétti og hollan morgunmat á stöðvum þeirra um allt land.

„Nesti var stofnað árið 1957 og hugsunin þá var sú sama og hún er í dag, að þjónusta alla þá sem eru á ferðinni og vilja grípa með sér hollan og góðan valkost,“ segir Steinunn Björk Eggertsdóttir, vörustjóri veitinga. „Nestislínan í þeirri mynd sem hún er í dag var sett af stað árið 2016 en hún hefur verið í stöðugri þróun síðan þá.

Nýlega bættum við úrvalið á Nestisvörum og bættum við fleiri vegan réttum ásamt öðrum nýjungum í hollari kantinum,“ segir Steinunn.

„Vegan vörurnar sem við bættum við eru vegan skál með falafel og grænmeti, vegan vefja með hummus, döðlumauki og sætum kartöflum, tröllahafragrautur með mörðlumsjöri og chiafrautur með kókosmjólk,“ segir Steinunn. „Við ætlum svo að bæta við fleiri nýjum vörum á allra næstu dögum eins og vegan köku, nýjum djús og fleiru spennandi. Nú þegar bjóðum við vegan borgara á þjónustustöðvum okkar á landsbyggðinni.

Við ákváðum að bæta í vegan flóruna hjá Nesti því við höfum



Steinunn segir að Nesti sé að bregðast við aukinni eftirspurn eftir hollum mat með auknu úrvali.

MYNDIR/BERNHARD KRISTINN

fundið fyrir aukinni eftirspurn eftir vegan valkost í þjóðfélaginu og af því að við viljum höfða til fleira fólks,“ segir Steinunn.

Nesti hefur ekki bara bætt úrvalið af vegan kosti, heldur líka bætt við fleiri hollum valkostum. „Aðrar hollustuvörur sem eru nýjar hjá okkur eru kjúklingasalat og kjúklingavefja með jógúrtkjúklingi og kryddjurtapestói,“ segir Steinunn. „Svo eru fleiri nýjungar á leiðinni eins og grísk jógúrt, skyrkaka og fleira girnilegt.

Það er sífellt gerð meiri krafa um hollustu og við viljum koma til móts við kröfur viðskiptavina með þessu aukna úrvali,“ segir Steinunn. „En á sama tíma er auðvitað enn hægt að fá gómlu góðu vörurnar sem við höfum boðið upp á hingað til. Þetta er bara viðbót svo að sem



Það er gott úrval af vegan mat hjá Nesti.



Nesti býður fjölbreytt úrval af bragðgóðum og hollum mat.

flestir fái eitthvað við sitt hæfi.“

Nesti byrjaði líka nýlega að bjóða upp á hollan morgunmat, enda margir sem þurfa að þjóta af stað á morgnana án þess að ná að borða morgunmat. „Ástæðan fyrir því að við förum að bjóða upp á morgunmat er sú að okkur fannst þetta vanta inn í vörurvalið hjá okkur og bara á markaðinn almennt,“ segir Steinunn. „Gautarnir eru líka til dæmis sniðugt millimál fyrir þá sem vilja sneiða hjá brauði. Við bjóðum einnig upp á nokkrar tegundir af smurðum rúnstykkljum, croissant, djúsum, boozti og ávöxtum, þannig að það er auðvelt að finna bæði hollan og bragðgóðan mat við sitt hæfi hjá Nesti.“

Versta veðrið er í hausnum

Á skömmum tíma hefur Hjólakraftur vaxið í félagsskap sem telur um 300 manns víða um land. Í Meistaramánuði setja einstaka félagar sér markmið frekar en að hópurinn geri það í heild sinni.

Starri Freyr

Jónsson

starri@365.is



Hjólakraftur er félagsskapur fyrir krakka og unglinga sem hafa gaman af því að skora á sjálfa sig, stíga út fyrir þægindarammann, taka framförum og gera skemmtilega hluti saman, segir Þorvaldur Daniéls-son en verkefnið er hugarfóstur hans sem byrjaði fyrir nokkrum árum. „Hjólakraftur hefur vaxið og dafnað með þeim hætti að í dag eru u.þ.b. 300 iðkendur hjá félaginu á nokkrum stöðum á landinu. Við erum með opna hópa frá Siglunesi og frá Gerðubergi í Breiðholti, en einnig erum við með samninga við nokkra skóla og nokkur sveitarfélög á suðvesturhorni landsins.“

Einnig eru starfandi hópar úti á landi en eitt markmið Þorvalds er að koma hópum af stað víðar á landsbyggðinni og í fleiri skólum. „Við viljum tengja þá krakka sem hafa ekki endilega gaman af þessum hefðbundnu hópíþróttum en langar bara að vera úti að gera eitthvað skemmtilegt, eins og til dæmis að hjóla.“

Gera sitt besta

Í Meistaramánuði hafa einstaka félagar sett sér markmið, segir Þorvaldur, frekar en að hópurinn geri það í heild sinni. „Í Hjólakrafti eru raunar allir mánuðir meistaramánuðir. Einstaka félagar setja sér



markmið oft um vegalengdir sem þeir ætla að hjóla í mánuðinum, ákveðinn fjölda klukkutíma á hjólinu og annað eftir því. Fyrir suma er nóg að setja sér markmið að ætla að mæta á æfingar þó það sé alveg ógeðslega kalt, blautt og andstyggilegt úti. Versta veðrið er nefnilega í forstofunni heima hjá

manni og í hausnum á manni.“

Meðlimir Hjólakrafts eru á öllum aldri, m.a. hópur af foreldrum sem mætir reglulega á æfingar og hefur gríðarlega gaman af. „Okkar áskoranir, veri það í meistaramánuði eða öðrum mánuðum, eru auðvitað þær að takast á hendur þær skuldbindingar

að mæta, vera partur af liði, að tilheyra hópi og vera hvetjandi við aðra, bæði þá sem eru hraðari en maður sjálfur og þá sem eru kannski að hjóla sína fyrstu kílómetra ef svo má segja. Við stefnum alltaf á þátttöku í mótum og það er áskorun fyrir marga. Við stefnum líka á að klára mótin og það er

jafnvel stærri áskorun, en við viljum bara sjá fólk gera sitt besta, það er nógu gott. Það er aldrei hægt að fara fram á það við neinn að hann geri meira en sitt besta, en við þiggjum það besta.“

Frábær hreyfing

Hjólreiðarnar hafa þann helsta kost að vera gríðarlega aðgengilegar fyrir nær alla. „Öll hreyfing, hjólreiðar og önnur hreyfing, losar um gleðiormón í líkamanum og það getur varla verið sérlega slæmt, er það? Eins má nota hjólið til þess að brenna fitu, sé hún til staðar, halda sér ungum og ferskum og upplífa svo skemmtilega hluti. Það er betra að mæta og gera heldur en að mæta ekki og gera ekki.“

Mörg mót eru fram undan hjá meðlimum Hjólakrafts á næstunni en sem fyrr verður stærsta áskorunin WOW Cyclothon þar sem hjólað er hringinn kringum landið. „Fyrsta árið sem við förum, 2014, vorum við sex krakkar og fjórir fullorðnir í tíu manna liði. Ári síðar vorum við með fjögur tíu manna lið en síðustu tvö ár hafa vel á annað hundrað krakkar og fullorðnir lagt land undir hjól og brunað þennan æðislega hring. Á slíku ferðalagi er allra veðra von og þess vegna er Meistaramánuður kannski kærkomið tækifæri til þess að styrkja líkama og sál með því að drífa sig út að hjóla. Það gerum við að minnsta kosti, krakkararnir í Hjólakrafti.“



Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir.

Engin kvöl og pína

Sjónvarpskonan og eldhúsgyðjan Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir hefur sett sér ný markmið í ár, þar af að borða meira af góðu súkkulaði.

Hvers vegna tókstu þátt í Meistaramánuðinum í fyrra og hvert var markmið þitt? Ég hef mjög gaman af öllu sem hristir upp í hverdagsleikanum og sérstakalega í byrjun árs. Ég hef þess vegna tekið þátt í Meistaramánuði og finnst það ansi skemmtilegt. Í fyrra var markmiðið að gera eitthvað skemmtilegt með fjölskyldunni einu sinni í viku að minnsta kosti og elda nýja uppskrift í hverri viku; einföld og skemmtileg markmið.

Hvernig gekk þér að ná settum markmiðum? Mér gekk bara mjög vel, enda setti ég markmið í þeim tilgangi að hafa gaman af þessu og þeim fylgdi engin kvöl og pína.

Finnst þér hvetjandi að nota Meistaramánuðinn til að ná markmiðum frekar en annan tíma? Mér finnst það mjög hvetjandi. Við setjum okkur flest markmið í byrjun árs en svo eigum við til að gleyma því smám saman. Meistaramánuður er þess vegna ágætis áminning um að muna eftir settum markmiðum, sem geta verið alls konar og eiga að vera alls konar. Sem sagt fullkomið tækifæri fyrir alla að ná sínum markmiðum og setja sér ný.

Ætlaðu að taka þátt í Meistaramánuðinum nú og ef svo er, að hverju stefnirðu? Já, ég ætla svo sannarlega að taka þátt. Í ár hef ég aftur ákveðið að prófa nýja uppskrift í hverri viku, að minnsta kosti, bjóða fólkinu mínu oftari í mat, borða meira af góðu súkkulaði, leika meira með stelpunum mínum og hlaupa hraðar. Sem sagt lítil markmið sem þó eru ansi mikilvæg. Ég er líka að skrifa BS-ritgerð og ætli ég setji mér ekki markmið um að ná að klára sem allra mest í þeirri vinnu í meistaramánuði.

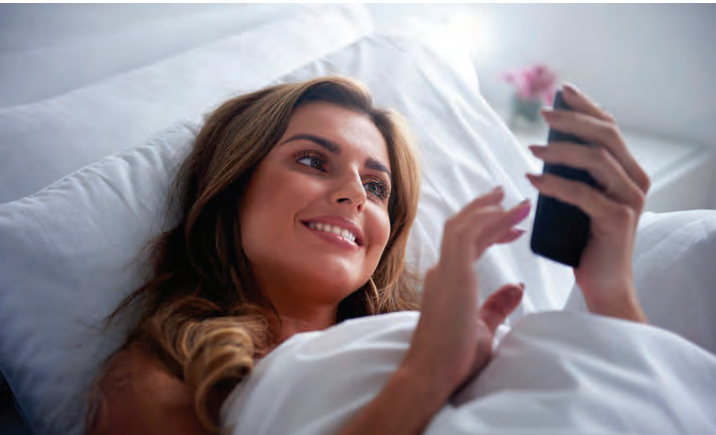
Fyrst og fremst hef ég bara gaman af þessu og finnst gott að minna mig á markmiðin mín og setja mér ný ef það á við, markmið eru mjög mikilvæg fyrir okkur.



Hvert er þitt markmið?

Flest getum við bætt okkur í einhverju og í Meistaramánuði er markmiðið að bæta sig eða lif sitt á einhvern hátt. Það má til dæmis ákveða að fækka skjástundum fyrir framan tölvu eða í síma, ekki kíkja í símann eftir átta á kvöldin eða ákveða að bjóða snjalltækjunum ekki með í rúmið. Mataræðið getur tekið ýmsum breytingum, sumir vilja minnka sykurlu og óhollustu á meðan aðrir langar að venja sig á að borða morgunmat og svo eru þeir sem

vilja hætta að borða mikið unnninn mat eða afurðir úr dýraríkinu. Þá er þjóðráð að skoða samskipti sín við aðra, heimsækja ættingja oftari, verja fleiri gæðastundum með fjölskyldunni eða hætta að tala illa um aðra á netinu eða í eigin persónu. Hreyfing og útivist er einnig á dagskrá margra, aðrir ætla að taka sig á í sorpflokkun og svo mætti lengi telja. Aðalmálið er að nýta þá hvatningu sem felst í Meistaramánuði til að gera lífið betra.



Snjalltækjalaus rúm eru verðugt viðfangsefni í Meistaramánuði.

SETTU ÞÉR SKÝR MARKMIÐ



„Sigræðu sjálfan þig er frábær bók. Ég hef aldrei séð efnið sett í svona flott samhengi eins og hér.“

HEIMIR HALLGRÍMSSON
LANDSLIÐSPJÁLFARI

1.

Metsölulisti Eymundsson

Handbækur – vika 3

Sjálfsbjálparbók á mannamáli eftir Ingvar Jónsson, einn reynslumesta markþjálfar landsins.

Í bókinni er að finna verkfæri og leiðir fyrir alla sem vilja bæta sjálfa sig.



 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Ópið alla virka daga 10–19 | Laugardaga 11–15 | www.forlagid.is

Skilgreind og skipulögð aðgerðaáætlun lykilatriði

Það er auðvelt að setja sér markmið en getur verið flóknara að framkvæma þau. Jón Halldórsson er framkvæmdastjóri KVAN sem sérhæfir sig í að styðja við einstaklinga og hópa til að vaxa, þroskast og öðlast aðgengi að eigin styrkleikum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Við höfum óbilandi trú á því að allir einstaklingar á öllum aldri eigi að fá tækifæri til þess að blómstra á sínu sviði. Við þjálfum fullorðið fólk, ungt fólk, fagaðila sem og stjórnendur og starfsmenn fyrirtækja. Hjá fyrirtækinu starfa átta aðilar sem allir eru með menntun á uppeldissviði auk þess að hafa áralanga reynslu í kennslu og þjálfun með fólki á öllum aldri.

Jón er markþjálfari og hefur starfað undanfarin tuttugu ár með afreksfólki í íþróttum, stjórnendum og hópum í fyrirtækjum og einstaklingum á öllum aldri.

„Markmiðasetning snertir einhvern tíma við öllum burt séð frá aldri, menntun, stöðu og þeim verkefnum sem fólk er að takast á við. Fólk er stöðugt að vinna í markmiðum í starfi og setur sér svo mikið af markmiðum í einkalífi. Það eru margir sem velta fyrir sér hvort og hvernig hægt sé að ná



Jón Halldórsson segir lykilatriði í markmiðasetningu að ná alltaf átta tíma svefni á nóttu.
MYND/ERNIR

Persónulega finnst mér gott að byrja á því að setja upp stóru myndina og setja mér upp skemmtilega framtíðarsýn

Jón Halldórsson markþjálfari

Það er svo hvetjandi og skemmtilegt að fá góða umbun fyrir vel unnin verk.“

Jón segir að hægt sé að nálgast markmiðasetningu á marga mismunandi vegu.

„Hérna þurfum við alltaf að skoða verkefnið og einstaklingana. Hvað hentar hverjum og einum er misjafnt. Persónulega finnst mér gott að byrja á því að setja upp stóru myndina og setja mér upp skemmtilega framtíðarsýn. Eftir það er svo gott að brjóta stærri markmiðin niður í smærri og setja svo upp nákvæma aðgerðaáætlun til þess að ná þeim. Það gerir verkefnið auðveldari frekar en að sjá kannski alltaf risastórt verkefni fyrir sér sem þér finnst þú aldrei vera að ná.“

Sjálfur hefur Jón að sjálfsögðu sett sér skýr markmið fyrir árið bæði í starfi og einkalífi.

„Eins og ég sagði áðan eru stóru markmiðin brotin niður í smærri einingar. Í Meistaramánuðinum eru markmiðin m.a. að æfa fimm sinnum í viku, lesa eina nýja bók um jákvæða sálfræði, fara út með hundinn fjórum sinnum í viku í 45 mínútur í senn og svo að setja kraft í heimilið.“ Jón ætlar enn fremur að vinna í heimasíðu fyrirtækisins og skrifa fyrsta kaflann í bók sem kemur út í lok árs. „Og ekki má gleyma að ná alltaf átta tíma svefni, það er lykillinn að því að ég hafi næga orku til að klára öll hin markmiðin.“

auknum árangri á einhverju sviði í sínu lífi og svo eru einnig oft kröfur frá stjórnendum til starfsmanna um að auka árangur í starfi.“

Hann segir að SMART-markmiðin séu klassísk leið til að auka líkur á því að árangur náist en SMART er skammstöfun á Sértek, Mælanleg, Aðlaðandi, Raunhæf og Tímasett.

„Hins vegar er hægt að nálgast markmiðin á marga mismunandi vegu. Lykilatriðið er að skipuleggja sig vel, setja markmiðin og aðgerðaáætlunina upp á hvetjandi og skemmtilegan og umfram allt einfaldan hátt. Flestir klikka á að hafa aðgerðaáætlunina ekki nægilega vel skilgreinda.“ Ítarleg aðgerðaáætlun býr fólk einnig

undir hindranir og hjálpar því að finna leiðir fram hjá þeim.“ Og ekki má gleyma seigluinni sem er eitt af lykilatriðum markmiðasetningar – halda út, gefast ekki upp og nýta slatta af þröskunni sem býr innra með manni. Svo má aldrei gleyma að hafa gaman, brjóta upp munstrið og verðlauna sig – bæði fyrir litlu sigrana og stóru sigrana,

Hin fullkomna þrenna fyrir öflugri meltingu



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA®

Digest - gegn þrálátum meltingarvandamálum

- Fullkomin ensímblanda sem styður meltinguna.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðvelda inntöku.
- 1 tafla með mat



Bio-Kult®

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna

7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflóruna, bakteríudrepandi hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkní úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.



EINS OG FÆTUR TOGA

Útsölulok

Föstudag og Laugardag.

Hlaupaskór, ræktarskór, léttir vatnsheldir götuskór, utanvega skór og gaddaskór.

Hver að verða síðastur að ná sér í frábæra skó á ótrúlega góðu verði.

Allir skór á kr. 14.000, 2 pör á kr. 24.000 bætum við Feetures sokkapari með öllum seldum skóm (2990).

Fatnaður á 30-50% afslætti (var á sama verði og í USA).



Icespike frábær hálkuvörn.

Vandaðir skrúfugaddar undir hlaupaskó, vinnuskó og aðra skó sem nota á í hálku. Prófaðu að hlaupa eða ganga á Icespike og þú vilt ekkert annað.

Endast yfir 800 km, mikið lengur en aðrar hálkuvörnir. Frábærir undir vöðlur og aðra vinnuskó. Skemma ekki skóna og ekkert mál að skrúfa úr.

Verð Kr. 4.990 (32 skrúfur og skrúflykill). 20% afsláttur föstud og laugard.

Setjum gaddana undir meðan þú bíður.

Byrjaðu daginn á D-vítamínbættri mjólk

Í einu glasi er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti.

Mjólk er einstaklega góður kalkgjafi og að öllum líkindum ein næringaríkasta matvara sem völ er á en hún er góð uppspretta kolvetna, próteina, vítamína og steinefna,“ segir Björn S. Gunnarsson, næringarfræðingur og vörubrúunarstjóri MS. Undanfarin misseri hefur nokkuð borið á umræðu þess efnis að stóran hluta ársins fái Íslendingar ekki nægilegt D-vítamín og á það við um fleiri þjóðir á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum mæli. D-vítamín er mikilvægt beinheilsu þar sem það örvar frásog kalks úr meltingarvegi, stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði og styður við beinvöxt hjá börnum og hjálpar til við að viðhalda styrk beina hjá fullorðum. Þegar sólar nýtur ekki við og eins þegar sólarvörn er notuð er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði, en afar fá matvæli innihalda vítamínið frá náttúrunnar hendi, en það eru helst lýsi, og feitur fiskur.

„Nokkur ár eru liðin síðan MS



Glas af D-vítamínbættri mjólk hjálpar okkur að takast á við daginn.

setti D-vítamínbætta léttmjólk á markað og tóku neytendur henni einkar vel,“ segir Björn og bætir við að í framhaldinu hafi D-vítamínbætt nýmjólk bæst í hópinn. „Þessi skref voru tekin

eftir ráðleggingar frá Embætti landlæknis og rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala til að bregðast við kalli neytenda um meira val í vítamínbættum vörum og jafnframt

til að auka D-vítamíninntöku sem er nokkuð lág í mörgum hópum.“ Skortur á D-vítamíni er sérstaklega algengur yfir vetrarmánuðina en eins breytilegt og veðurfarið á Íslandi er er sumartíminn oft

“Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og er D-vítamínbætt mjólk því góður kostur.

Björn S. Gunnarsson

ekkert mikið betri. Um er að ræða alvarlegt vandamál bæði meðal barna og fullorðinna þar sem skortur á vítamíninu getur valdið beinkröm eða vansköpun beina vegna kalkskorts í börnum og hjá fullorðnum getur hann valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnum og tannskemmdum.

„Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og er D-vítamínbætt mjólk því góður kostur. Mikilvægt er að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín og því getur glas af D-vítamínbættri mjólk með morgunmatnum hjálpað okkur að takast á við daginn með bros á vör,“ segir Björn að lokum.

Gekkk frammar öllum vonum

Pálmar Ragnarsson leiddi Meistaramánuð Íslandsbanka í fyrra og stýrði fjölda skemmtilegra verkefna. Hann segir ánægjulegt hversu margir tóku þátt 2017 og vonast til að enn fleiri taki þátt í ár.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Meistaramánuðurinn í fyrra gekk frammar öllum björtustu vonum. Þúsundir Íslendinga tóku þátt, fólk á öllum aldri og með alls konar markmið. Það var sérstaklega gaman að sjá hvað unga fólkið tók vel í þetta og einnig þeir sem eldri eru,“ segir Pálmar Ragnarsson sem leiddi Meistaramánuð 2017.

Upphaflega voru markmið Meistaramánaðar heilsutengd en á síðasta ári var ákveðið að hafa þau opin. „Þannig gat fólk sett sér markmið tengd hverju sem það langaði mest að gera. Margir settu heilsuna í fyrsta sæti en aðrir ákváðu að minnka símanotkun eða heimsækja vini og ættingja oftar. Sjálfur setti ég mér það markmið að hætta að nota enskuslettur,“ segir Pálmar.

Þúsund faðmlög minnisstæð

Sumir settu sér skemmtileg og öðruvísi markmið og tvö þeirra eru Pálmari einkar minnisstæð. „Guðjón M. Þorsteinsson á Ísa-firði einsetti sér að faðma þúsund manneskjur í febrúar og honum tókst það en með þessu vildi hann endurnæra sál og líkama. Svo setti Hinrik Wöhler sér það markmið að heimsækja 26 sundlaugar í ólíkum póstnúmerum á 28 dögum og hann náði því.“

Markmiðið með Meistaramánuði er fyrst og fremst að koma fólki



Pálmar er mjög sáttur við hversu vel Meistaramánuður Íslandsbanka tókst í fyrra. MYND/ERNIR

af stað og hvetja það til að tileinka sér góða siði. „Þess vegna er svo skemmtilegt þegar það tekst og ekki síður þegar þessir góðu siðir verða að vana. Í fyrra sögðu margir frá sínum markmiðum t.d. á samfélagsmiðlum, og ég held að það fái fólk til að hugsa sinn gang og hvetji til góðra verka,“ segir Pálmar.

Síðasta ár ævintýri

Röð tilviljana varð til þess að Pálmar leiddi Meistaramánuð fyrir hönd Íslandsbanka í fyrra en í ár hefur hann haft í öðru að snúast. „Síðasta ár er búið að vera mikið ævintýri. Ég starfa á eigin vegum við að halda fyrirlestra á vinnustöðum og

hjá íþróttafélögum. Þeir fjalla um jákvæð samskipti og ég segi m.a. frá samskiptum barna á íþróttæfingum og yfirfæri á vinnustaði. Á sama tíma vísa ég í rannsókn sem ég gerði í meistaranáminu mínu í viðskiptafræði en hún er um samskipti á vinnustöðum. Þetta fær

fólk til að brosa og hugsa en ég hef m.a. haldið fyrirlestur í nokkrum ráðuneytum og stórum fyrirtækjum á borð við Össur og Mannvit. Ég er líka körfuboltaþjálfari hjá Val og þjálfar 6 og 7 ára stelpur og stráka. Markmiðið núna er að gera Val aftur að stórveldi í körfuboltanum.“

Slakaðu á með Slökun



Einkenni magnesíum- skorts

- ☞ Lítil orka
- ☞ Þróttleysi
- ☞ Veik bein
- ☞ Hormóna ójafnvægi
- ☞ Svefntruflanir
- ☞ Vöðvakrampar,
kippir og spennar
- ☞ Kölkun líffæra
- ☞ Óreglulegur hjartsláttur
- ☞ Kvíði
- ☞ Streita
- ☞ Pirringur



www.mammaveitbest.is



Það er væn leið til árangurs að setja sér markmið.

Markmið og áskorun

Að setja sér markmið getur verið mikilvæg leið til að ná árangri. Markmiðin eiga þó ekki að vera óraunhæf. Betra er að byrja smátt og ef vel gengur má ganga skrefinu lengra. Líklegast eru vinsælustu markmiðin að hreyfa sig meira, léttu sig, taka til í mataræðinu, sleppa sælgæti og sætindum. Markmiðin geta þó verið af öðrum toga, til dæmis að setja sér markmið gagnvart námi, vinnu, framkomu, safna fyrir íbúð, ferðast meira eða hvað annað.

Það getur verið skemmtilegt að setja sér markmið með maka, vinnufélögum eða vinum. Best er að setja sér markmið sem manni þykja eftirsóknarverð og veita ánægju. Þegar markmiðinu er náð má fagna því. Markmið þurfa sömuleiðis að vera tímasett. Fólk ætlar að ná markmiði sínu á þremur vikum eða mánuðum. Skiptir ekki máli, bara að ákveða það fyrirfram.

Ef markmiðin eru fleiri en eitt ætti að skrifa þau niður í byrjun.



Fleiri knús í Meistaramánuði

Faðmlög eru holl og góð fyrir líkamann og hafa góð áhrif á heilsu og skap á ýmsan hátt.

Þau auka flæði oxýtósíns, ástarhormónsins svokallaða, sem getur unnið gegn geðrænum kvillum eins og þunglyndi og kviða. Oxýtósín eykur ánægju og hjálpar fólki að vera afslappað og byggja upp traust, nánd og tengsl. Oxýtósín vinnur líka gegn því að magn hormónsins kortísól fari úr böndunum, en kortísólframleiðsla eykst þegar fólk er undir álagi og er því stundum kallað stresshormónið. Mikið magn kortísóls getur aukið hættu á háum blóðþrýstingi og hjartasjúkdómum, svo faðmlög virðast í raun geta unnið gegn hjartasjúkdómum.

Faðmlög auka einnig framleiðslu boðefnisins dópamíns, sem hefur mikil áhrif á tilfinningar og verðlaunakerfi heilans. Það er þáttur í ánægjutilfinningu og skortur á dópamíni virðist tengdur þunglyndi.

Serótóninframleiðsla heilans eykst líka við faðmlög. Serótónín er boðefni sem hefur mikil áhrif á skapferli og aukin serótóninframleiðsla getur leitt til aukinnar vellíðunar. Aukið oxýtósín, dópamín og serótónín hjálpar okkur að liða betur og vinnur gegn streitu. Með því að taka sér tíma til að faðma einhvern liður okkur betur, við rúmst og finnum fyrir stuðningi. Allt hefur þetta holl áhrif á skapið og líkamann. Það er því upplagt að venja sig á að knúsa meira í Meistaramánuði til að láta sér og öðrum liða betur.

Bragðgóðar áskoranir

Meistaramánuði má líka gera skemmtilegar tilraunir í eldhúsinu. Þar kemur bragðbætt majónes sterkt inn en það fer vel með ýmsu kjöti, fiskmeti og samlokum. Uppskriftin er í grunninn einföld: Setjið tvær eggjarauður og 1 tsk. af dijon-sinnepi í rúmgóða skál og hrærið saman með piskara. Einum bolla af bragðlítilli olíu er bætt út í mjög hægt og rólega og hrært stöðugt á meðan. Þegar blandan er orðin vel þykkt er 1 msk. af sítrónusafa bætt út í ásamt örllitlu af salti og pipar.

Til að útbúa dill-majónes er blandað saman ½ bolla af majónesi, ¼ bolla af smátt skornu fersku

dilli, 1 tsk. sítrónusafa, 1 msk. smátt söxuðum hvítlauk og salti og pipar eftir smekk.

Basilíku-majónes inniheldur ½ bolla majónes, 2 msk. olíu, ¼ bolla söxuð basilíkublöð, ½ tsk. sítrónusafa, bök af 1 sítrónu og smá salt.

Beikon-majónes inniheldur ½ bolla majónes, ¼ bolla af stökku, smátt skornu beikoni, 2 saxaða, ristaða hvítlauksgeira og smá pipar.

Til að útbúa karri-majónes er blandað saman ½ bolla af majónesi, 2 tsk. karrii, ½ tsk. cumin, örllítið af cayenne-pipar og smá lime-safa.

Að öðru leyti ræður hugmyndaflugið bara för þegar kemur að því að bragðbæta majónes.



UPPSKRIFT MEÐ LIFE DRINK

- 1 banani
- 200g ferskt spínat
- 1 skeið hnetusmjör
- Örllítið af sítrónusafa
- Eitt glas af appelsínusafa
- Ein skeið Life Drink

100%

HREIN BÆTIEFNI & VEGAN

Terranova bætiefni fást í apótekum, heilsuvörubúðum og völdum matvöruverslunum.