



LAUGARDAGUR 8. FEBRÚAR 2020

Helgin



Anton Sveinn McKee segist afar tilfinningaríkur. Hann undirbýr sig nú fyrir Ólympíuleikana í Bandaríkjunum en saknar alltaf Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Góður svefn er
mikilvægur!

HVERNIG
SVAFST ÞÚ?



Lítill tími fyrir ástina

Hafnfirski sundkappinn Anton Sveinn McKee er á leið á Ólympíuleikana. Hann syndir gleðinnar vegna og elskar íslenskt KFC og ævintýramyndir.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég hef augun frá pabba,“ segir sundkappinn Anton Sveinn McKee, sem brætt hefur marga með geislandi augum og falllegu, sterku svipmóti þegar sundafrek hans hafa ratað í íþróttافرéttrir.

Hann hlær að því að hann sé myndarlegur. „Nei, ég hef ekki enn

fengið tilboð um að gerast fyrir-sæta en slíkt starf gæti kannski orðið til þess að fjármagna sundferilinn sem kostar sitt!“ segir hann og skellir upp úr, svolítið feiminn.

„Ég er tilfinningaríkur og reyni alltaf að hafa gaman af lífinu. Mitt mottó er því klárlega að lífið er núna,“ segir Anton Sveinn.

Amerískur að einum fjórða McKee er bandarískt ættarnafn. „Eftirnafnið McKee kemur

frá föður mínum, Róberti Ólafi Grétari McKee, sem er hálfur Bandaríkjamaður. Ég er því einn fjórði Kani en eins íslenskur og ég get orðið, innfæddur Gaflari, fæddur og uppalinn í Hafnarfirði og nú kominn aftur í Sundfélag Hafnarfjarðar þar sem sundferillinn hófst,“ segir Anton.

Hann segir sundið vera rauðan þráð í sínu lífi.

„Ég fékk fljótt ást á vatni og sundi og á fermingarboðskortinu mínu mátti sjá mynd af mér skæl-

brosandi á bólakafi í ungbarnasundi. Pabbi og mamma mín, Helga Margrét Sveinsdóttir, fóru og fara enn daglega í sund og ég fékk alltaf að fljóta með, en byrjaði að æfa með Sundfélagi Hafnarfjarðar á sjötta árinu,“ segir Anton og hugsar hlýtt til fyrstu árunna í sundi.

„Það er skundið þegar maður flækir lífið fyrir sér á fullorðinsaldri hversu gott og gaman er að

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu →

hugsa til baka og ylja sér við minningarnar þegar maður tók þátt í sundsýningum til að sýna mömmu og pabba hvað maður hafði lært í sundi en klessti á bakkann og línuna en hafði stórgaman af því öllu í stað þess að stressa sig yfir tímatökum eða tæknimistökum,“ segir Anton, sem æfði líka fótbolta, frjálsar íþróttir og tafl á upp-vaxtarárunum.

„Ég var í öllu sem mér þótti skemmtilegt en sundið varð alltaf ofan á. Pabbi, sem var mikið í frjálsum á sínum tíma, hefur alltaf hvatt mig til að vera í íþróttum. Ég hef keppnissskapið frá bæði honum og mömmu og það er hart tekist á þegar spilað er heima og ekkert gefið eftir, hvort sem það eru borðspil eða Hornafjarðar-Manni,“ segir Anton, sem nýtur hvernig stundar í faðmi foreldra sinna og tveggja systkina þegar hann kemur heim til Íslands.

„Ég sakna fjölskyldunnar mikið þegar ég er úti og hún mun alltaf kalla á mig heim. Við njótum þess að vera saman og ég reyni að vera eins mikið með mínum nánustu og ég get. Það hefur fengið meira vægi með auknum aldri og þroska: maður áttar sig á hvað er mikilvægast í lífinu.“

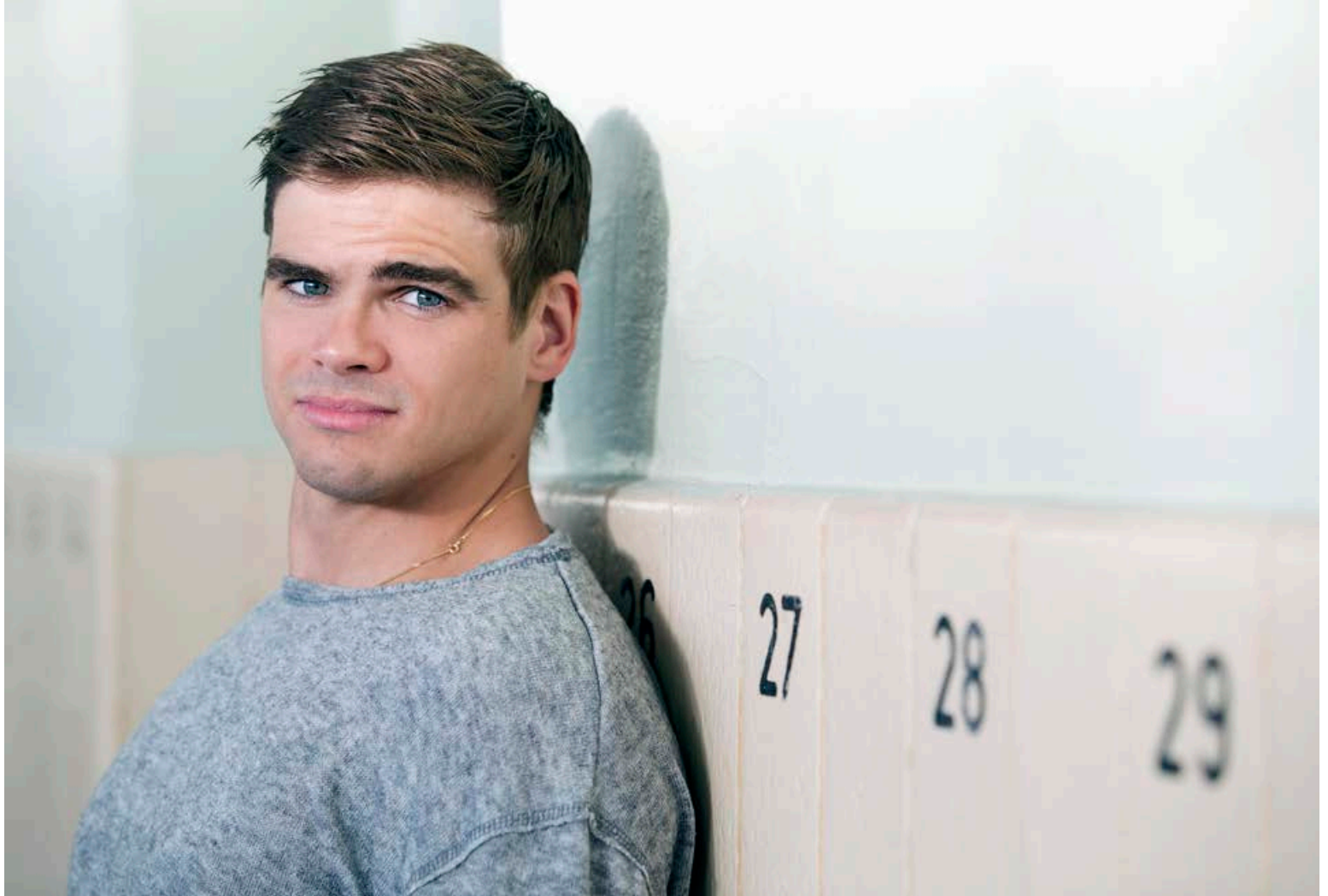
Fékk upp í kok af sundinu

Anton Sveinn býr nú í Bandaríkjunum þar sem hann undirbýr sig fyrir þátttöku í Ólympíuleikunum en enn sem komið er er hann eini Íslendingurinn sem kominn er með þátttökurétt á leikunum sem fara fram í Tókýó í sumar.

„Sundferillinn hefur verið eins og annað í lífinu, maður tekur eitt skref í einu. Mér fannst ég taka risavaxið skref þegar ég varð aldursflokkameistari í fyrsta sinn og enn stærra skref þegar ég varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn. Svo setur maður markið hærra og þegar ég fór að æfa með Jackie Pellerin, þáverandi yfirþjálfari í Ægi, hvatti hann mig til að setja mér háleit markmið því þá ætti ég möguleika á að komast á Ólympíuleikana. Mér fannst það ekki endilega raunhæft en það er magnað hvað getur gerst þegar maður setur traust sitt á aðra og treystir því að útkoman verði góð. Ég hafði tvö tímabil til að æfa mig og trúði ekki að ég ætti möguleika því þetta var langsótt þegar maður skoðar tímana mína á þessum tíma. En sem betur fer urðu góðar bætningar og ég náði á mína fyrstu Ólympíuleika árið 2012. Það gaf mér sjálfs-traust og ég fann að ég var á réttum stað,“ segir Anton Sveinn.

Hann segist þakklátur fyrir tækifærin sem honum hafa hlotnast í gegnum sundið. „Ég var heppinn að fá skólalíf til náms við háskólann í Alabama, sem er mjög góður sundskóli. Þar lærði ég upplýsingatæknifræði og eftir útskrift réði ég mig til starfa við fyrirtækjaráðgjöf á tæknisviði Ernst & Young í Boston. Það var áhugaverð reynsla og gaf mér góða innisýn í bandaríska vinnu-markaðinn, sem er á svo miklu stærri skala en hér heima, og vikulega var flogið með mann í verkefni með stórum ráðgjafarteymum víðs vegar um Bandaríkin,“ upplýsir Anton Sveinn, sem eftir sjö mánuði í starfi upplifði mikla togstreitu gagnvart sundinu.

„Þessi tími reyndi mikið á tilfinninga- og sálarlíf mitt. Ég hafði árin á undan æft og keppt fyrir háskóliðið, þar sem var mikil pressa að ná sem bestum árangri fyrir líðið, en smám saman týndi ég ástinni á sundinu og var síðasta árið óhamingjusamur í sundinu



Anton Sveinn segist hafa lært að hann sé svo miklu meira en íþróttin sem hann iðkar og er því hættur að taka því inn á sig ef illa gengur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég ræð ekki hversu hratt aðrir synda né í hvaða sætum þeir lenda. Ég ræð bara hversu hratt ég syndi. Þar liggja mín markmið og ég hef mjög háleit markmið um að standa mig vel. Ég mun ekkert gefa eftir.“

og kominn með upp í kok af því. Ég taldi mig því tilbúinn til að hætta í sundinu, en það liðu ekki nema sjö mánuðir þangað til mig var farið að kitla að byrja aftur,“ segir Anton Sveinn, sem eftir tvö ár í starfi hjá Ernst & Young ákvað að gefa upp vinnudrauminn í bili og eltast við sunddrauminn.

Einblínir á hamingjuna

Eftir sjö mánaða sundpásu ákvað Anton Sveinn að hefja sundæfingar að nýju en nú fyrir sjálfan sig.

„Undir einn fann ég hvernig ég virkilega naut þess að æfa og keppa á svona háu sviði. Ég vann langa vinnudaga sem voru ekki til þess gerðir að ná hámarksárangri í íþróttum en samt bætti ég mig meira og komst inn á Ólympíuleikana. Það þótti mér óraunhæft í byrjun en með þessum nýju áherslum; að hafa gaman af sundinu, njóta þess að synda og líta á það sem forréttindi, hefur árangurinn fylgt í kjölfarið. Árangur sem fylgir því að einblína á hamingju, ánægju og það að hafa gaman af í stað þess að einblína á það eitt að ná góðum árangri og að þá komi hamingjan. Ég er að átta mig á þessu frekar seint á sundferlinum en ég er mjög glaður að geta horft á þetta svona í dag,“ segir Anton Sveinn.

Hann varð 26 ára í desember. „Fyrir tíu, fimmtán árum hefði ég þótt orðinn gamall en þetta hefur breyst mikið á undanförmum árum og sundmenn sem keppa á

stórmótum í dag og ná þar sínum besta árangri eru að verða ældri. Þetta snýst ekki um aldur heldur hvenær maður er í sínu besta líkamsformi og ég hef aldrei verið í betra líkamsformi en nú. Ég veit að ég á helling inni í bankanum og er spenntur að taka það út,“ segir Anton Sveinn, sem gerir sér vonir um að ná eins langt og hann kemst á Ólympíuleikunum.

„Um leið og maður fer að setja sér markmið um að ná ákveðnum sætum setur maður markmiðin í hendur annarra. Ég ræð ekki hversu hratt aðrir synda né í hvaða sætum þeir lenda. Ég ræð bara hversu hratt ég mun synda, þar liggja mín markmið og ég hef mjög háleit markmið um að standa mig vel. Svo verðum við bara að sjá hversu langt þau munu fleyta mér þegar kemur að því að keppa. Ólympíuleikarnir eru stærsta íþróttakeppni heims, samkeppnin þar er gífurlega hörð og ekkert er gefið eftir og það mun ég ekki heldur gera,“ segir Anton Sveinn, hvergi banginn að takast á við þá bestu.

„Í gamla daga leið mér þannig að ég hefði engan séns í að keppa við þessa risa en viðhorfsbreytingin sem hefur orðið hjá mér í sundinu hefur breytt þessu. Ég lit svo á að ég sé að keppa á móti sjálfum mér og hef gaman af. Það eru auðvitað forréttindi að keppa á móti bestu sundmönnum heims og ég mun virkilega njóta þess að fá að taka þátt. Af öllum þeim mótum sem ég hef farið á man ég aldrei eftir tímunum sem ég synti á eða í hvaða sæti ég lenti; ég man bara hvað var gaman á mótinu. Þetta viðhorf tekur af mér alla pressu, lætur mig synda mitt sund og njóta þess í botn því um leið og athyglin fer á einhvern annan getur virkilega eitthvað farið úrskeldis,“ segir Anton Sveinn.

Hann er stoltur af því að synda fyrir Íslands hönd.

„Ég vil vitaskuld ná eins langt og ég mögulega get fyrir þjóð mína. Það eru forréttindi að vera sendiboði Íslands og draumurinn að geta sungið þjóðsönginn á verðlaunapöllum.“

Mikilvægast að hafa gaman

Anton Sveinn hefur lítinn tíma fyrir önnur áhugamál en sundið. Hann býr nú í Blacksburg á háskólasvæðinu við Virginia Tech-háskólann þar sem sundþjálfarinn hans æfir skólaliðið og nokkra atvinnusundmenn.

„Ég æfi ellefu sinnum í viku, þar af átta til níu sinnum í lauginni og svo lyftingar þrisvar í viku. Eftir að ég tók það skref að helga líf mitt sundinu hef ég áttað mig á hversu gífurlega mikilvægur andlegi hlutinn er og endurheimt. Þetta snýst ekki bara um tímamót sem eytt er í lauginni heldur líka hvernig maður notar tímann þegar maður er ekki í lauginni. Að maður undirbúi sig andlega, sé alltaf tilbúinn í næstu æfingu, gefi sig 100 prósent, auki gæðin á hverri æfingu og endurhláðist. Allt er það stærra batteri en ég gerði mér grein fyrir áður en ég fór út í það,“ segir Anton Sveinn, sem sinnir andlegu hliðinni hjá íþróttasálfræðingnum Hafrúnu Kristjánsdóttur.

„Hafrún hefur kennt mér mikið á lífið og hvernig ég á að haga mér í þessum aðstæðum. Það er skemmtilegt lærdómsferli.“

Fyrirmynd Antons Sveins í sundinu var Örn Arnarson í gamla daga en nú er það þjálfarinn hans, Spánverjinn Sergio Lopez.

„Sergio er sannkallaður lærifaðir og hefur kennt mér svo miklu meira en sund, líka um lífið og það allra mikilvægasta, að hafa gaman af sundinu. Hann vann sjálfur til verðlauna á Ólympíuleikunum og hefur þjálfað marga Ólympíumeistara í sundi, er gífurlega reynslumikill og algjört náttúrubarn í sundi. Það eru forréttindi að fá að vera á bakkanum með Sergio og meðtaka viskuna sem hann útdeilir þar,“ segir Anton Sveinn.

Planið er að fara í MBA-meistaránám innan tveggja ára í Bandaríkjunum en framtíðina sér Anton Sveinn á Íslandi.

„Ég lit á mig sem afreksmann í íþróttum frekar en atvinnumann því að vera atvinnumaður er fyrir mér að þiggja laun fyrir en það er ekki þannig. Sundinu fylgir mikill

fórarkostnaður því ég gæti verið í fullri vinnu og unnið mér inn réttindi í lífeyris- og eftirlaunasjóðum en það sýnir hvað sundið er mér mikilvægt og ég er ekki tilbúinn að gefa sundferilinn á bátinn þrátt fyrir að erfiða fjárhagslega. Ég fæ afreksstyrki í gegnum Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands til að mæta kostnaði en gæti þetta ekki án þess stuðnings,“ segir Anton Sveinn.

Hann segist hættur að taka það inn á sig ef illa gengur.

„Það er auðvitað eðlilegt að vera ósáttur ef maður uppsker ekki eins og maður sáði eftir mikinn tíma, orku og áreynslu en ég get ekki dæmt mig eða búið til persónulegt álit eftir því hvernig mér gengur í sundinu. Ég hef þvert á móti lært að þegar gengur bæði vel og illa að ég er svo miklu meira en íþróttin sem ég iðka. Ég er sonur, bróðir, vinur og svo margt fleira sem hefur meira vægi í lífinu.“

Einhleypur eins og er

Í frítímum þykir Antoni Sveini best að vera með fjölskyldu og vinum, slaka á og hafa það skemmtilegt.

„Ég hef gaman af því að detta í góða sjónvarpsþætti og er mikill aðdáandi Breaking Bad. Ég heillast líka af óraunverulegum heimi ævintýra og drama og horfði sem límdur á Game of Thrones, eða allt þar til þeir ákváðu að klúðra öllu í lok síðustu seríunnar,“ upplýsir Anton Sveinn, sem fer líka rakleiðis á KFC þegar hann kemur heim til Íslands.

„Það er bara staðreynd að það er ekki til betri KFC-staður í heiminum en KFC á Íslandi. Ég hef búið og ferðast vítt og breitt um Bandaríkin og upplifað því lík vonbrigði því gæðin eru ekki þau sömu. Því kem ég ekki heim án þess að koma við á KFC og leyfi mér það hressilega með fötu af hot wings og fötu af kjúklingalundum; það er ekki til neitt betra,“ segir Anton Sveinn og hlær.

Hann er einhleypur.

„Já, eins og er. Það er erfitt að púsla öllu saman þegar svona mikill tími fer í sundið og því lítill tími afgangsríkinn.“

Helst í kjörþyngd og laus við löngun í sykur og gosdrykki

Bio-Kult Candéa er blanda af góðgerlum, hvítlauk og Grape Seed Extract sem hefur góð áhrif á meltinguna og hjálpar til við að draga úr áhrifum og vexti candida svepps.

Candida albicans er svokallaður tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað verður hann orsök fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkja, loftmyndunar, þyngdaráukningar og löngun í sykrud matvæli og drykki getur eykst.

Hvernig er þín þarmaflóra samsett?

Afar mikilvægt er að þarmaflóran okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútímasamfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmunum. Þar ber helst að nefna sýklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálfsgöðu neyslu sykurs og einfaldrakolvetna. Ef það verður ójafnvægi í þarmaflórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er candidasveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fær að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leyna sér ekki. Þau geta t.d. verið:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum)
- Tímabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi

Sveppur sem elskar sykur

Candida sveppurinn elskar sykur og nærast og dafnar vel þegar svoleiðis er í boði. Hann ýtir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann þúka. Mikill ofvöxtur á candida albicans getur valdið því að þarmaveggirnir veikjast og verða gegndræpir (leaky gut/



„Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun er til staðar í slíkt lengur,“ segir Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir.

gegndræpur ristill) og þá er ástandið orðið alvarlegt þar sem óæskileg efni geta náð að leka úr þörmunum út í líkamann.

Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum candida sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kókum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að sleppa neyslu á gerjuðum matvælum



„Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 56 ára og 5 barna móðir.

eins og t.d. súrkáli því þó svo að það sé gott og örvi vöxt bakteria í þarmaflórunni, þá örvar það líka óæskilegar bakteríur. Til þess að verið sé að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á þarmaflórana er best að taka inn góða mjólkursýrugerla því það þarf að styðja við framleiðslu á góðum bakteríum á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

Bio-Kult Candéa er lausnir

Bio-Kult Candéa inniheldur öflugna blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grapefruit Seed Extract (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda sjö mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmaflórana er þarna hvítlaukur sem er gríðar-

lega öflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og GSE sem er þykkni, gert úr kjörnum greipávaxta. GSE inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasýkingar (af völdum candida albicans) verði meðhöndlaðar með þessu efni.

Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkað til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt þegar liða tók á daginn að ég yrði sífellt uppblásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio-Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði tekið staðfastlega tvö hylki daglega með stærstu máltíð dagsins í tvo mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af ákveðnum gosdrykk og hann varð hreinlega að vera til í ísskápnunum. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Bio Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Pakkinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða, duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida sýkingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka 2 hylki tvisvar á dag.

Er hárið farið að þynnast?



Fæst í apótekum heilsuþúðum og heilsuhillum verslana



Það eru miklir listamenn sem koma fram í Salnum á Valentínusardag. Frá vinstri: Íris Dögg Gisladóttir, fiðla, Sigrún Harðardóttir, fiðla, Lilja Eggertsdóttir, pianó, Ásdis Hildur Runólfsdóttir, víola, Þór Breiðfjörð, söngur, Catherine Maria Stankiewicz, selló, Snorri Sigurðarson, trompet og flygilhorn, Jón Rafnsson, kontrabassi, og Þorvaldur Halldórsson, trommur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Blússandi rómantik með ástarsöngvum í Salnum

Valentínusardagurinn lendir á föstudegi að þessu sinni. Það er sannarlega ástæða til að gleðjast yfir rómantískri tónlist, freyðivíni og konfektum þann dag. Þór Breiðfjörð og einvala lið tónlistarmanna ætla að skapa þá stemningu.



NÝJAR VÖRUR VOR 2020

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Valentínusardeginum, degi elskenda, verður fagnað með alþekktum, rómantískum dægurlögum í Salnum í Kópavogi á föstudag. Lögin eru sérstaklega valin fyrir þessa uppkomu. Ný hljómsveit, Íslenska galasveitin, sem er skipuð níu valinkunnum tónlistarmönnum, leikur undir þegar Þór Breiðfjörð flytur rómantísk lög af hinum svokölluðu „American Songbook“-plötum Rod Stewart, tónlist úr smíðju Frank Sinatra, Perry Como, Nat King Cole, Michael Bublé og Elvis Costello. Öll lögin hafa verið sett í glæsilegar útsetningar af Lilju Eggertsdóttur pianóleikara sem leikur undir.

Þetta er níu manna stórsveit, fjórir strengir, djasstrió og blásari auk Þórs. Það er því ekkert til sparað svo kvöldið verði sem notalegast.

„Við erum heldur betur að fara í rómantískan leiðangur og verðum á útopnu. Það verður tekið á móti fólki í anddyrinu á ljúfum nótum. Hægt er að fá sér freyðivín og skála fyrir deginum. Það hefur verið draumur hjá okkur lengi að troða upp með stóra hljómsveit, strengi og blásara og flytja öll þessi rómantísku sönglög,“ segir Þór þegar hann lýsir rómantikinni í Salnum.

„Lilja hefur sett lögin í glænýjar og gullfallegar útsetningar sem munu örugglega falla öllum vel í geð. Þar utan hefjum við tónleikana kl. 20.30 þannig að það hentar vel að fara fyrst út að borða með elskunni sinni og leiðast síðan inn í rómantikina í Salnum. Það er svo



Þór ætlar að syngja ljúfa söngva fyrir elskendur á Valentínusardaginn.

„Það hefur verið draumur hjá okkur lengi að troða upp með stóra hljómsveit, strengi og blásara og flytja öll þessi rómantísku sönglög.“

sannarlega hægt að gera eitthvað skemmtilegt úr þessu kvöldi,“ segir hann.

Þór bætir við að Íslenska galasveitin sé komin til að vera og þetta sé fyrsti viðburður hennar. „Okkur langaði til að leyfa gestum að heyrja hvað þessi hljómsveit hefur fram að færa. Sjálfur hef ég verið að syngja svona ljúf lög í gegnum árin, til

dæmis í kringum jólin. Ég gaf út jólaplötuna „Jól í stofunni“ sem er í svipuðum anda,“ segir hann, en Þór komst í úrslit í jólagakeppni Rásar 2 nú um jólin með frumsamið lag í „krúner“ stíl. „Núna er tækifæri til að flytja þessi rómantísku lög sem flottast með stórr hljómsveit. Hver veit nema þetta verði árlegur viðburður. Mér finnst Valentínusardagurinn fallegur, það er gaman að staldra aðeins við með einhverjum sem maður elskar. Ég er samt ekkert stressaður yfir þessum degi, eins og maður sér í amerískum bíómyndum. Við Íslendingar erum alveg slakir og reynum bara að njóta. Þetta er frábær dagur til að hugsa um þá sem við elskum og þykir vænt um.“

Þegar Þór er spurður hvort hann sé sjálfur rómantískur, hlær hann og svarar: „Ætli konan mín verði ekki að svara þessu.“ Þór viðurkennir að hann hafi gaman af að syngja rómantísk lög svo líklegast er einhver rómantik í honum. „Ætli það sé ekki einmitt mjög gott að hafa svona Valentínusardag til að minna okkur á að vera saman. Timinn liður hratt í dagsins önn og nauðsynlegt að lyfta sér upp. Það er líka svo frábært að hafa þennan dag í febrúar þegar fátt er í boði.“

Þór hefur sungið í söngleiknum Evitu í Eldborg og verður uppsetning á honum aftur í lok þessa mánaðar áður en sýningin fer norður. „Ég er að ljúka við að skrifa söngleik sem nefnist Rokkarinn og rótarinn, sem mig langar að koma á svið. Þar að auki er ég að undirbúa sólóplötu svo það eru næg verkefni. Það er æðislegt að vera í tónlist á Íslandi.“

ÚTSÖLULOK

LAUGARDAGINN 8. FEBRÚAR
10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM



-25%

RONIA SVEFNSÓFI - SVEFNFLÖTUR 140X200 CM - VÖNDUÐ SPRINGDÝNA - KR. 189.700
NÚ KR. 142.275



-30%

Perky veggilla 46 cm kr. 7.300
NÚ KR. 5.110



-50%

Humi borðstofustóll kr. 28.700
NÚ KR. 14.350



-50%

HK hýbílilmur kr. 4.800
NÚ KR. 2.400



-20%

Svea skenkur 170 cm kr. 93.400
NÚ KR. 74.720



-30%

Marble round sófaborð kr. 49.900
NÚ KR. 34.930



-40%

Quilted púði - 3 litir kr. 9.900
NÚ KR. 5.940



-50%

Flair vasi 14x28 cm kr. 5.500 / 14x33 cm kr. 6.500
NÚ KR. 2.750 / NÚ KR. 3.250



-20%

Smile Button 217cm sófi kr. 198.700
NÚ KR. 158.960



-30%



Rafael pulla 84x55 cm kr. 34.400
NÚ KR. 24.080



-30%

Combino armstóll kr. 54.900
NÚ KR. 38.430

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



Bræðurnir Óskar og Ómar Guðjónssynir eiga ótalmargt sameiginlegt og segja það mikla gæfu að fá að skapa og flytja tónlist við hlið hvor annars. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ómetanlegt og forréttindi að vinna með bróður sínum

Bræðurnir Óskar og Ómar Guðjónssynir deila ýmsu öðru en erfðaeftni en þeir eru báðir menntaðir og starfa sem tónlistarmenn, eru saman í hljómsveitinni ADHD og hafa auk þess mikla ástriðu fyrir eldamennsku. Þeir koma fram í dag á viðburðinum „Jazz í hádeginu“ í Grafarvogi.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Við erum báðir aldri upp í Garðabæ og vinnum við tónlist, bæði spilamennsku og kennslu. Áhuginn liggur víða en eldamennska og matur almennt er mikið áhugamál okkar beggja,“ svara þeir bræður þegar þeir eru beðnir um að segja frá sér.

Athygli vekur að þeir bræður virðast mjög samstiga í lífi og listum en hvaðan er þessi tónlistaráhugi spröttinn? „Gríðarlegur tónlistaráhugi og góður

stuðningur foreldra okkar, einnig er Ingibjörg, systir okkar, sópransöngkona þannig að við höfðum frábæra fyrirmynd.“

Bræðurnir segjast mjög þakklátir fyrir hvor annan, samstarf þeirra sé bæði farsælt og mikil gæfa. „Það eru forréttindi að fá að vinna með bróður sínum og ómetanlegt. Það hjálpar að við erum frekar ólíkir þegar kemur að því hvernig við nálgumst músíkina og það gefur meiri breidd. Við vinnum mikið saman í hinum ýmsu verkefnum, eins og hljómsveit okkar ADHD, sem er búin að vera á stífum tónleikaferðalögum síðustu átta ár.“

Ferðalög og lagræn sveifla

Þá er nóg á döfinni hjá þeim. „Hljómsveitin ADHD fer í hljómsveitaleikaferðalag í mars til Þýskalands og Sviss. Svo eru alls konar verkefni sem drifa á daga okkar eins og þessi góði BókasafnsJazz,“ segja þeir, en bræðurnir taka um þessar mundir þátt í viðburðinum „Jazz í hádeginu“ undir yfirskriftinni „Bræður velja sín uppáhalds“. Er þetta í fyrsta skipti sem þeir taka þátt í viðburðinum en þeir komu fram í gær og í fyrradag og verða síðustu tónleikarnir í þeirri röð í hádeginu í dag, á Borgarbókasafninu í Spönginni.

„Það hjálpar að við erum frekar ólíkir þegar kemur að því hvernig við nálgumst músíkina og það gefur meiri breidd. Við vinnum mikið saman, eins og í hljómsveit okkar ADHD, sem er búin að vera á stífum tónleikaferðalögum síðustu átta ár.“

Segir í viðburðarlýsingu að þeir bræður muni hvor um sig velja og flytja nokkra af sínum „uppáhalds jazz-standörðum“ svokölluðum. En hvað í ósköpunum eru djass-standarar? „Aðallega amerísk sönglög frá þriðja, fjórða og fimmta áratugnum sem djassleikarar hafa gert að sínum,“ svara þeir. Og hverju mega gestir eiga von á? „Lagrænni sveiflu með leikleðina að leiðarljósi.“

Viðburðurinn „Jazz í hádeginu“ fer fram á Borgarbókasafninu í Spönginni í dag, frá kl. 13.15–14.00.

FERMINGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um ferminguna kemur út **þriðjudaginn 10. mars.**

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 550 5654
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon
Sími 550 5652
arnarm@frettabladid.is

Atli Bergmann
Sími 550 5657
atlib@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103
ruth@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Þarmaflóran í forgrunni

Auglýsing

Í dag hefur áhugi og þekking vísindasamfélagsins á þarmaflórunni aukist mjög frá því sem áður var og ekki síst vegna þess að sýnt þykir að heilbrigði þarmaflóru okkar getur skipt miklu máli fyrir heilsu okkar almennt, jafnt líkamlega sem andlega.

Hippocrates sagði á sínum tíma „**Allir sjúkdómar hefjast í meltingarvegi**“ og þó svo hann hafi ef til vill ekki fengið þann hljómgrunn sem hann vonaðist eftir þá er margt sem bendir til þess nú að hann hafi haft á réttu að standa hvað þetta varðar, að einhverju leyti í það minnsta.

Fjölmargir þættir geta haft áhrif á þarmaflóru okkar og hún tekur stöðugum breytingum, meðal annars vegna þess sem við neytum en einnig vegna ytri þátta. Það er mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar, ein leið til þess er að taka inn góða mjólkursýrugerla dag hvern.

Fæðubótarefnin frá Probi AB byggja á áralöngum rannsóknum fyrirtækisins á eiginleikum og virkni mjólkursýrugerlanna sem í þeim eru og eru varin einkaleyfum.



Prófessor Bengt Jeppsson, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, rúmum 25 árum eftir að hann og kollegar hans við háskólann í Lundi gerðu tímamótauppgötvun á virkni mjólkursýrugerla. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og eiginleikum þeirra.

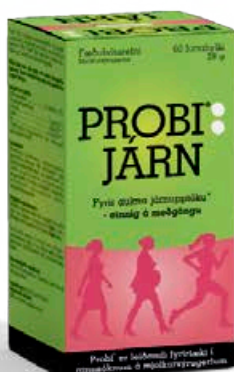
Probi® Mage - mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans!



Þeir sem eiga við tilfallandi eða langvarandi óþægindi tengd meltingu að etja þekja vel hversu mikil áhrif það getur haft á daglegt líf og að sama skapi hversu mikill léttir það er þegar komist er fyrir slíkt ástand.

Probi® Mage hefur sýnt sig hafa góða eiginleika gegn óþægindum tengdum meltingu s.s. uppembu, vindgangi, niðurgangi og/ eða hægðatregðu. **Probi® Mage** hefur sannarlega fengið frábærar móttökur á Íslandi og hefur verið söluhæst í sínum flokki í Svíþjóð um árabil.

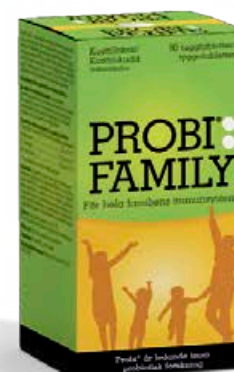
Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólásín fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum.



Algengt er að einungis örlítill hluti af járninu úr hefðbundnum háskammta járnþæiefnum nýtist í líkamanum sem þýðir að hlutfallslega mikið magn af óuppteknu járninu getur orðið eftir í meltingarveginum og valdið aukaverkunum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

Ein af ástæðum þessara aukaverkana getur verið að járn virkar einnig sem næringarefni fyrir ýmsar óæskilegar þarmabakteríur sem geta raskað jafnvægi þarmaflóru okkar. **Probi® Járn** er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólásín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið



Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni.

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. **Probi® Family** eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

 **abel heilsuvörur**
www.abelheilsuvorur.is

Probi mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamleg lífensis.

Líkamsrækt er hluti af starfinu

Leikarinn Henry Cavill hefur vakið mikla athygli fyrir frammistöðu sína sem Geralt í Netflix-þáttunum *The Witcher*, meðal annars fyrir að vera í sérlega góðu formi. Cavill segir það hluta af starfinu.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Breski leikarinn Henry Cavill varð meðal annars þekktur fyrir túlkun sína á Superman en hefur eignast marga nýja aðdáendur eftir að þættirnir *The Witcher* komu út á Netflix fyrir jólin. Þar leikur Cavill aðalpersónuna, Geralt frá Rivia. Margir hafa veitt því athygli að í þáttunum er Cavill í sérlega góðu formi, en hann segir að það sé einfaldlega nauðsynlegur hluti af starfinu.

Mörgum leikurum er illa við að tala um hvernig þeir halda sér í formi, hugsanlega vegna þess að aðferðirnar sem þeir beita eru ekki endilega á færi venjulegs fólks því þær krefjast svo mikils tíma og kostnaðar. En Henry Cavill er ekki einn þeirra.

Cavill segist líta á líkamsræktina sem hluta af starfi sínu. „Ég þarf að líta út á ákveðinn hátt, ég þarf að vera við góða heilsu og líkaminn þarf að geta gert ákveðna hluti í langan tíma, án þess að gefa sig, þannig að ég þarf að æfa,“ segir hann.

Það er kannski ekki furða að maðurinn sem lék sjálfan Superman sé ekki feiminn við lóðin, en hann hefur lagt á sig mikla vinnu til að finna út úr því hvers konar æfingar og mataræði henta sér. Hann vinnur líka með þjálfaranum Dave Rienzi, sem er líka styrktarþjálfari Dwayne Johnson, en Rienzi og Cavill hafa unnið saman frá því að Cavill tók við hlutverki Superman.

En Cavill var ekki alltaf í góðu formi. Hann sóttist eftir hlut-



Breski leikarinn Henry Cavill er með sama styrktarþjálfara og Dwayne Johnson og segir að líkamsrækt sé einfaldlega nauðsynlegur hluti af starfinu og að án hennar gæti hann ekki sinnt þeim hlutverkum sem hann tekur að sér. Þá hefði hann ekki rétt útlit og gæti ekki leikið í áhættuatriðum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

verki ofurspæjarans James Bond þegar Pierce Brosnan hætti en var hafnað af því að hann var talinn of þybbinn fyrir hlutverkið.

Þarf að þola áhættuleik
Cavill segir að hann taki þolæf-

ingu áður en hann borðar á morgnana og hann lætur 4–6 tíma líða frá máltíð áður hann æfir, svo meltingarkerfið sé ekki lengur að vinna úr mat. Hann tók svo vel á því hvenær sem hann gat troðið inn æfingum á meðan hann var í tókum.

„Þetta eru venjulegar vaxtaræktaræfingar, því þær eru ekki of krefjandi fyrir taugakerfið,“ segir Cavill. „Ég komst að því að þegar ég tók æfingar sem kröfðust meiri sprengikrafts, eins og Crossfit, þá var ég svo þreyttur að ég varð uppgefinn um hádegisbil. En vaxtaræktaræfingar skila öllu sem ég þarf að ná útlitslega séð og gera líkamann í stakk búinn til að þola áhættuleik án þess að verða algjörlega búinn á því.“

Það eru ekki allir Superman

„Þegar ég var að taka upp fyrstu þáttaröð af *The Witcher* var ég að vinna 16–17 tíma á dag, stundum meira,“ segir Cavill. „Ég vaknaði klukkan hálf þrjú á nóttunni til að fara í vinnuna. Ég fór fyrst í rætkina og svo í hárför og fördun í tvo tíma og það var eini tíminn sem ég hafði til að læra línurnar mínar.“

Cavill segir að litlar breytingar á mataræði hafi hjálpað honum í gegnum þessa stífu dagskrá. Cavill borðar aðallega egg, steik, kjúkling, kartöflur og brúnt pasta og segir að rósarínvatn hafi hjálpað honum að verða skýrari í hausnum þegar hann var búinn að vera að vinna sex daga vikunnar í sjö mánuði og vildi bara að vinnunni væri lokið.

Hann bendir líka á að það séu ekki allir Superman og það sé í góðu lagi. „Það sem er mikilvægast að muna er að þú ert þú,“ segir Cavill. „Allir hafa ólíka genasamsetingu, allir eru á ólíkum stað í hreysti eða þjálfun og með ólíkt mataræði.“

Þannig að fólk á að gera sitt og bara passa að hver einasta æfing sé eins erfið og maður getur haft hana.“



Henry Cavill vakti mikla athygli fyrir frammistöðu sína í hlutverki Geralt frá Rivia í Netflix-þáttunum *The Witcher*, sem komu út fyrir jól. MYND/NETFLIX



Cavill stundar fyrst og fremst vaxtaræktaræfingar því þær þreyta hann ekki of mikið, enda þóli hann 16–17 stunda vinnudaga. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ALGJÖRT
VERÐHRUN
Á ÚTSÖLUVÖRUM

Aðeins 5 verð

- 2000.-
- 3000.-
- 4000.-
- 5000.-
- 6000.-

str. 36-56
Útsölubuxur
kr. 3.900

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

TÆKIFÆRI AÐ EIGNAST FLOTTA HÖNNUNARVÖRU.

STURLUÐ LOKAÚTSALA 8.-15. feb.



SKÓR 50-70%
LOFINA - TRIPPEN - PURO



FATNAÐUR 60-70%
RUNDHOLZ - STUDIOB3 - YAYA



TÖSKUR 40%
MANDARINA DUCK

tveir fyrir einn af Loqi fjölnotapokum,
tveir fyrir einn af sock my feet sokkum

***10% afsláttur af nýjum vorvörum laugardaginn 8. feb.**



SKÓLAVÖRÐUSTÍG 22, 101 REYKJAVÍK
Sími 8341809 BOEL boel.island
www.boel.is



Davis verður flott sem forsetafrú.

Viola Davis leikur Michelle Obama

Óskarsverðlaunahafinn Viola Davis hefur verið valin til að leika Michelle Obama í nýrri þáttaröð sem nefnist First Ladies. Hún er sú fyrsta sem tilkynnt er með hlutverk í þáttunum. Leikkonan, sem er 54 ára, vakti athygli í kvikmyndunum Fences og The Help, auk þess sem hún hefur átt stórleik í þáttunum How To Get Away With Murder. Það þykir spennandi að vita hvaða leikkonur munu leika Eleanor Roosevelt og Betty Ford.

Viola birti á Instagram myndir af sér og Michelle með þeim orðum að hún gæti ekki verið stoltari en nú. Viola hefur unnið til fjölda verðlauna, fyrir utan Óskarsverðlaun hefur hún fengið Emmy- og tvönn Tony-verðlaun. Viola er fædd í Bandaríkjunum og útskrifaðist frá Juilliard-skólanum 1993.

Þættirnir eru þegar farnir að vekja forvitni, enda oft mikið drama í kringum forsetafrúrnar í Bandaríkjunum.



Í Hörpu verður að stíga inn í sýndarveruleika. NORDICPHOTOS/GETTY

Sýndarheimur í Hörpu í dag

Utmessan er með sýningu í Hörpu í dag og er sýningar-svæðið opið frá klukkan 10-17. Það verður ýmislegt að skoða. Helstu tæknifyrirtæki og skólar sýna nýjustu tæknina. Alls kyns getraunir, keppnir og leiki verða í gangi og gjafir í boði fyrir gesti og gangandi. Á milli klukkan 13 og 14 verður spurningakeppni fyrir alla fjölskylduna en Vilhelm Anton Jónsson stýrir keppninni. Þá verður haldin netöryggiskeppni ungmenna. Hægt verður að ganga inn í sýndarveruleikaheim sem líkist landslaginu á mars og einnig er hægt að kafa að skipsflaki í sýndarveruleikaheimi. Þá verður hægt að prófa ýmsa tölvuleiki, prófa skjálftamæli, fræðast um sjálfvirknivæðingu, kynna sér bjórgerð, láta vellíðan fossa yfir sig í leyniherbergi og margt margt fleira. Dagskrána er hægt að skoða á utmessen.is.

Raunir kvenna á öldum áður

Í dag fer fram málþing undir yfirskriftinni „Framkoma karlmanna á átjándu og nítjándu öld gagnvart konum“ í Þjóðarbókhöðunni. Í viðburðarlýsingu segir að Félag um átjándu aldar fræði standi að baki viðburðinum og flutt verði fjögur erindi. Þau sem flytja erindi eru þau Eva Hulda Halldórsdóttir, dósent í sagnfræði, Már Jónsson, einnig dósent

í sagnfræði, Sigurgeir Guðjónsson, doktor í sagnfræði og sjálfstætt starfandi fræðimaður, og Dalrún J. Eygerðardóttir, doktorsnemi í sagnfræði.

Viðburðurinn verður í dag í Þjóðarbókhöðunni, í fyrirlestrarsal á 2. hæð, frá kl. 13.30–16.15. Boðið verður upp á kaffi og konfekt í hléi.



Skyggst verður inn í heim íslenskra kvenna á 18. og 19. öld í Þjóðarbókhöðunni í dag. NORDICPHOTOS/GETTY



Nú þykkri og bragðmeiri grillsósar frá Hunt's

NEW



It's easy with

Hunts
1888
GREAT TASTE

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

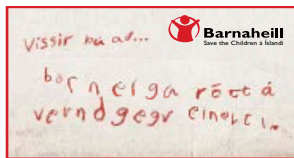
Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Vélsleðar



FJÓRHJÓL POLARIS SPORTSMAN 850 EPS TOURING.

Árg 2014, ekið 7000 km. Gott ástand, skoðað 2020 og viðhaldið af Stormi frá upphafi. Camso snjóbelti, 29" Bighorn dekk, brettakantar, framrúða, hiti í handföngum og gjöf, aukabensintankur, farangurgrindur, led ljósabær o.fl. Verð 2.15 m.kr Uppl. 6609970



Hjólhýsi



HJÓLHÝSI.COM

Trigano upplásin fortjöld. Bjóðum bestu verðin á landinu! Erum byrjaðir að taka á móti pöntunum fyrir sumarið.

Lima 410 Verð 165.000 kr.

Lima 300 Verð 135.000 kr.

Bali XL Verð 129.000 kr.

Innifalið í verði: Gólfteppi, himinn, pumpa, svuntur, stangir, taska.

Allar fyrirspurnir sendist á kriben@simnet.is
s:8634449
hjolhysi.com



HOBBY HJÓLHÝSI 2020

STÓRSPARNADUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 863 4449

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

Alhliða bókhaldsþjónusta, VSK, Laun. Gott verð, góð þjónusta. KH bókhald sími 623 2843.

Til leigu

TIL LEIGU GRANDINN EYJARSLÓÐ 9



135m² jarðhæð sem er einn salur með einum léttum millivegg.

Frábært útsýni til norðausturs og næg bílastæði.

Möguleiki á að setja upp innkeyrsluhurð.

Upplýsingar gefur Ólafur í síma 892 5064

558 5858

spanarheimili.is



spánar
heimili
Þitt annað heimili

Spánarkynning alla helgina

Laugardag • Sunnudag

13:00 - 17:00

Verzlunarmiðstöðin Fjörður, Hafnarfirði
2. hæð á skrifstofu Spánarheimila

Kaupferlið

Leigumöguleikar

Vildarklúbbur

Fjármögnun

Fríar
Skoðunarferðir

Afþreying

Rekstur eigna

Búseta
á Spáni

Golf

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

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

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

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjart verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FIÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

NUDD

NUDD - NUDD

Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs, sími 888 6618 og 788 6609 Elísabet.

Tilboð. Thai heilsunudd RVK. milli 10-16, uppl. í s. 761-8369

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar til 15. febrúar. Sími 694 7881, Janna.

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Start/Byrja: 10/2, 8/3, 6/4, 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/ Also Special courses for Health staff. 4 weeks/ vikur x 5 days/ daga. 2-4 students/ nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Labour unions pay back 75-90 % of course price/Stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Keypt & Selt

Til sölu



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



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

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Duglegur verkamaður óskast í byggingarvinnu (aðalega innivinna) reyklaus og íslenskukunnátta æskileg. Frekari uppl. s: 893-1696 eða erre@simnet.is

Til sölu



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Skemmtanir

ABBA BEE GEES & BONY M SHOW

LAUGARDAG KL. 23.45

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

VSAÁ ehf er fyrirtæki í alhliða byggingavinnu, innan sem utanhúss

Tökum að okkur álvinnu, flísavinnu, trésmíðavinnu, gipsvinnu o.fl.

Nánari upplýsingar í síma 846 3632 eða 777 8208

Göngubraut kr. 79.000,-

Hámarks þyngd notanda: 100 kg. 12 prógröm. Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst. Stærð brautar: 42x123 cm.

Uppl. í síma 661-1902 Bildshöfða 16, Rvk.



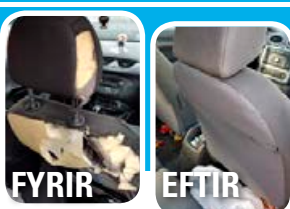
Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

FYRIR

EFTIR

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 575 www.hs@bolstrun.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is