



PRÍÐJUDAGUR 10. MARS 2020

Heilsa



Undanfarni átta ár hefur Sveinbjörn helgað júdói líf sitt. Stefnan er sett á Ólympíuleikana í sumar.

Draumurinn að ljúka ferlinum í Japan

Jódókappinn Sveinbjörn Jun Iura hefur æft stíft undanfarið til að reyna að komast á Ólympíuleikana í heimalandi föður síns, Japan. Hann segir lítið annað komast að þessa dagana en júdó og að sinna ungum syni sínum. ➔2

ALLIR ÞURFA D-VÍTAMÍN!

BetterYou D-LUX 3000 Daily Vitamin D Oral Spray

3 mánaða skammtur

Munnúði tryggir hámarksupptöku!

Framhald af forsiðu ➔

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandrugudrun@frettabladid.is



Sveinbjörn er staddur í Frakklandi eins og er þar sem hann biður eftir að fljúga til Suður-Ameríku til að keppa í Chile og Perú. Hann flaug til Parísar og ætlaði þaðan til Marokkó að keppa en keppninni var aflýst vegna kórónaveirunnar. „Þessi veira setur allt á annan endann, það er mikil óvissa fram undan,“ segir Sveinbjörn sem vonar að mótunum í Suður-Ameríku verði ekki frestað líka. Í maí mun ráðast hvort hann nái að vinna sér inn þátttökurétt á Ólympíuleikunum í Tókýó í sumar.

„Það verður mót í Aserbaídsjan í maí sem er síðasta mótið fyrir Ólympíuleikana. En nú er óvissan mikil út af veirunni. Ég er í ágættri stöðu en mig vantar samt töluvert af punktum svo ég þarf að ná góðum árangri á næstu mótum til að vinna mér inn þátttökurétt. Það eru ekki mörg mót eftir en maður vonast til að einhverju verði kannski bætt við.“

Sveinbjörn er orðinn þrítugur og segir að þetta sé því síðasta tækifæri hans til að komast á Ólympíuleikana. „Ég æfi tvisvar á dag fimm daga vikunnar en ég finn að endurheimtin er ekki alveg eins og þegar ég var tvítugur. Maður verður þess vegna að æfa skynsamlega en ekki eins og einhver brjálæðingur.“

Stefnan var sett á Ólympíuleikana 2016 en Sveinbjörn náði því miður ekki inn í það skiptið. Hann hefur því meira og minna verið að æfa fyrir Ólympíuleika síðan árið 2012 fyrir utan eitt ár sem hann tók sér hlé, frá 2016 til 2017. Sveinbjörn segir að draumurinn sé að enda ferilinn í Tókýó í landi föður síns en Sveinbjörn er hálfur Japani. „Ég er þess vegna búin að setja mig alveg 120% í þetta verkefni. En þetta er gríðarlega mikil samkeppni núna sem gerir það erfiðara fyrir mig að fá þátttökurétt. Það er búið að jafna hlut karla og kvenna, sem mér finnst mjög flott. Það er frábært fyrir íþróttina að það sé jafnrétti, en þá minnkar plássið fyrir karlana og samkeppnin er því meiri. Ég er líka í 81 kíló flokki sem er fjölmennasti flokkurinn en ég hef samt trú á að ég nái að klára þetta verkefni.“

Sveinbjörn bætir við að sama hvað gerist mun hann ganga sáttur frá borði. „Ég geri mitt besta og vonandi get verið fyrirmynd fyrir yngri kynslóðir í júdó og get sýnt þeim að ef þú leggur hart að þér þá geturðu náð langt.“

Vill ekki monta sig af titlum
Sveinbjörn er margfaldur Íslandsmeistari í júdó og hefur einnig náð á verðlaunapall á heimsbikarmóti í Hong Kong og verið Norðurlandameistari í greininni. Hann er samt mjög högvær og segist ekki vilja vera að monta sig af neinum titlum. Hann hefur lítinn tíma fyrir annað en júdó þessa dagana og segir að þegar hann sé ekki að æfa sinni hann sjó ára syni sínum.

„Það er gott jafnvægi að hafa hann í lífi mínu. Ef ég hefði bara verið í júdó hefði ég örugglega brunnið út. Sonur minni kemur jafnvægi á lífið og hjálpar mér að halda geðheilsunni,“ segir Sveinbjörn og hlær.

„Að sjá um hann, undirbúa hann fyrir skólann og svoleiðis, nær mér svolítið niður á jörðina. Ég sakna hans oft þegar ég er erlendis. En hann skilur það ennþá, vonandi, að ég þarf að vera mikið í burtu. En fyrir utan júdó kemst ekkert að nema fjölskyldulífið eins og er.“

Ástæða þess að júdó varð fyrir valinu segir Sveinbjörn vera þá að



Sveinbjörn er margfaldur Íslandsmeistari í júdó.

hann hafi alla tíð haft áhuga á bardagaíþróttum, en þar sem pabbi hans hafi æft júdó hafi það legið beinast við.

„Þetta er íþrótt þar sem þú berð algjörlega ábyrgð á þínum eigin eiginleikum. Þú ferð einn á dýnuna og berst einn. Allt sem þú gerir kemur frá sjálfum þér og því

sem þú leggur í þetta. Þú getur í raun ekki kennt neinum um ef þú tapar. Það er bara á þína ábyrgð,“ segir Sveinbjörn.

Agnir í kringum íþróttina er mikill. „Þú þarft að hugsa um að hafa þrek og að vera sterkur líkamlega og andlega. Þú þarft að hafa alla þessa eiginleika til

að vera góður í þessari íþrótt. Þú þarft að vera öflugur á öllum hliðum. Það einkennir svolítið júdó og glímuíþróttir almennt.“

Sveinbjörn segist vera heppinn að geta lagt allt í að sinna júdóinu þökk sé góðum styrktaraðilum. „Mig langar virkilega að koma á framfæri þakklæti til þeirra.

”Ég geri mitt besta og vonandi get ég verið fyrirmynd fyrir yngri kynslóðir í júdó og get sýnt þeim að ef þú leggur hart að þér þá geturðu náð langt.

Veitingastaðurinn Krúska hefur verið að gefa mér að borða, Hreysti hefur styrkt mig um fæðubótar-efni og svo hefur fyrirtækið Gravitas styrkt mig mikið peningalega. Það eru margir fleiri sem hafa styrkt mig en þetta eru þau helstu, ég er þakklátur þeim öllum. Það er ekki algengt að menn komi bara og bjóðist til að hjálpa manni ég veit að það er ekki sjálfgefið.“

Nú er bara að vona að draumurinn rætist hjá þessum afreksmanni og að hann geti endað júdóferilinn í heimalandi íþróttarinnar og eigin föðurlandi. „Japanirnir eru gríðarlega spenntir fyrir mér og halda því líkt með mér,“ segir Sveinbjörn. „Ég held þeim finnist svalt að ég sé að keppa fyrir Ísland og sé hálfur Japani. Þannig get ég sýnt að það er hægt að vera innflytjandi, þó ég sjálfur sé ekki beint innflytjandi, og ná langt. Ég er stoltur af því.“

Sveinbjörn saknar oft sonar síns á löngum ferðum erlendis. En hann þarf að ferðast mikið vegna keppna og æfinga.

Lífið tók U-beygju til hins betra

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Femarelle vinnur gegn beinþynningu og hefur góð áhrif á geðið.

Breytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

Einkenni eftir þrítugt
Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þrítugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta til dæmis verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Þíringur
- Aukinn hjartsláttur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífni getur spilað stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

„Líf mitt breyttist“
Didi Ásgeirs starfar í apóteki þar sem hún kynntist fyrst Femarelle.



Hún hafði þetta að segja: „48 ára og í blóma lífsins taldi ég mig alls ekki vera komna á þann stað að vera byrjuð á breytingaskeiðinu. Ég svaf illa, vaknaði mörgum sinnum á nóttu og gat engan veginn sofið þar sem ég kófsvitnaði og bæði sæng og koddí voru rennblaut. Ég var semsagt í bullandi afneitun. Einn góðan veðurdag fékk ég samt nóg og ákvað að kaupa mér einn pakka af þessari snilldarvöru og hugsaði: Ég hef engu að tapa. Viðbrögðin létu ekki á sér standa en ég tók tvær töflur á dag og þegar ég var



„Ég tók U-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir verður allt annar.“

Didi Ásgeirs



búin með tvö spjöld úr pakkanum breyttist líf mitt, þvílíkur munur! Ég tók U-beygju í lífinu, svitinn er horfinn, ég sef miklu betur og næ meiri og betri hvíld þannig að dagurinn á eftir er allt annar. Þær konur sem kannast við þessi einkenni ættu ekki að hika við að prófa Femarelle. Femarelle Rejuvenate er klárlega málið.“

Femarelle Rejuvenate
Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle-línunni liggja fjöl-

margar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur á meiri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slím- húðar og hárs.

Konur geta farið að finna fyrir einkennum sem tengjast breyttri hormónastarfsemi upp úr þrítugu og stundum fyrr.

Þéttur og heilbrigður hárvöxtur

Hair Gro frá New Nordic inniheldur frábæra blöndu náttúrulegra afurða sem hafa reynst mjög vel og sýnt hefur verið fram á að auki hárvöxt og sé einstaklega gott fyrir hársvörðinn og hárrótina.

Hárþynning eða skalla-myndun er vel þekkt og það síðarnefnda sérstaklega hjá karlmönnum. Í raun felur skalla-myndun ekki í sér neitt heilsufarslegt vandamál ef sá sem missir hárið er fullkomlega sáttur við það en það eru þó fjölmargir sem vilja halda hárinu lengur en náttúran ætlaði þeim.

Staðreyndir um hár
Hárið á höfðinu vex að meðaltali um 0,44 millimetra á dag eða um 13 mm á mánuði. Fjöldi hára er nokkuð breytilegur en er yfirleitt á bilinu 100-160 þúsund. Hár myndast úr dauðum þekjufrumum sem þrýstast út úr hársekkjunum (rótinni) þegar nýjar frumur myndast þar. Hárvöxturinn er því undir þessari frumumyndun komin og þéttleiki hársins veltur á fjölda „virkra“ hársekkja.

Hair Gro fyrir þéttari hárvöxt
Hair Gro frá New Nordic inniheldur Procyanidin B2 úr eplum, en rannsóknir hafa sýnt fram á að það eykur hárvöxt. Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ og sögusagnir segja að það geti haft jákvæð áhrif á almenna heilsu og sé einstaklega gott fyrir hársvörðinn og hársekkina (hárrótina) þar sem hárið myndast. Töflurnar innihalda einnig hirsi, efltingu, aminosýrur, bíótín og sink, allt efni sem styrkja hárið og stuðla að eðlilegum hárvexti.



Hair Gro inniheldur tocotrienol, efni úr E-vítamín „fjölskyldunni“ sem hefur góð áhrif á heilsuna og hársvörðinn.



„Hair Gro inniheldur einnig tocotrienol, efni úr E-vítamín fjölskyldunni.“

Allt að 50% meiri hárvöxtur
Nýlega var gerð lítil rannsókn á hópi fólks sem þjáðist vegna skallamyndunar. Fengu allir tocotrienol til inntöku og í ljós kom að þetta efni virkaði sérlega vel til að vinna gegn vandamálinu (skallamyndun) og með tímanum fór nýtt hár að vaxa og þéttleikinn jókst. Á 8 mánuðum var aukningin 10-25% hjá flestum en margir voru þó með meira en 50% aukningu í hárvexti.

Bílar & Farartæki

KRÓKUR
ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppbóðsvefur 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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Málarar

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

Málningaþjónusta S: 782-6034.

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningaþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggjilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaveiðhald

FLÍSLAGNIR - 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

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211
VISA EURO

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR
tekur að sér stór og smá verk sanngjarnt verð s 8924624 net sjgverktakar@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Önnur þjónusta

Spámaður les í myndir af lifandi eða dauðum. uppl. sími: 776-4111.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



89% Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.

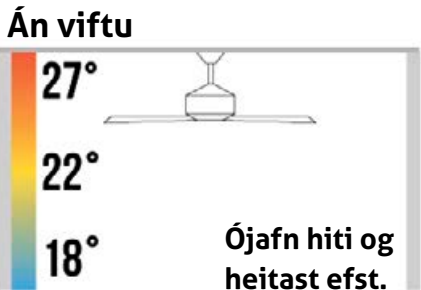
Beinn sími: 550 5625

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

LOFTVIFTUR

Dreifðu varmanum betur

Minnkaðu hitakostnaðinn
Betri loftgæði.
Skoðaðu úrvalið á viftur.is



Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

LOFTRÆSTING



HLJÓÐLÁTIR
BLÁSARAR



ÞAKBLÁSARAR

MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.



LOFTSÍUR

VEGGVENTLA OG LOFTRÆSTIKERFI



GÁMAPURRKARINN
PURRKBOX FYRIR GÁMA!



Verð
frá kr
2.990

HITAVÍR

Í ÞAKRENNUR EÐA VATNSLAGNIR SELT Í LAUSU EÐA Í KITNUM.



Verð
frá kr/m
1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA