



LAUGARDAGUR 21. MARS 2020

Helgin



Listgreinakennsla getur verið erfið á tímum samkomubanns þar sem kennslan krefst oft mikillar nándar kennara. Kennarar Listdans-skóla Íslands dóu þó ekki ráðalausir og fundu lausn á vandanum. ➔4

NÁTTÚRULEG SVITAVÖRN

ÁN ÁLS (ALUMINIUM), PARABENA OG ANNARRA EITUREFNA



Fæst í apótekum, heilsubúðum, Hagkaup og www.heilsanheim.is



Guðmundur Jóhann Árnason lögfræðingur hefur mikla ástriðu fyrir matargerð og þá allra helst að baka úr súrdeigi; brauð, beyglur og pitsur. Föstudagspitsa er fastur liður og fjölskyldan hefur mikla matarást á Guðmundi. Hann vaknar snemma á laugardagsmorgnum til að baka brauð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fjallabróðir með ástriðu fyrir súrdeigi

Guðmundur Jóhann Árnason, lögfræðingur hjá Tollstjóraembættinu, hefur í nokkur ár haft súrdeigsbakstur fyrir áhugamál. Hann bakar brauð um hverja helgi og það er alltaf föstudagspitsa með fjölskyldunni. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Guðmundur Jóhann segir að hann hafi fyrst fengið áhuga á súrdeigsbakstri fyrir sex árum. Vinnan við súrdeigið er þolinmæðisverk og það tekur tíma að fá rétta súrinn til að hægt sé að baka úr honum. Fyrir þá sem hafa nægan tíma heima þessa dagana væri súrdeigsgerð ákjósanlegt verkefni. Í verðlaun fást síðan þessi æðislegu mjúku brauð með stökkri skorpu eða finustu föstu-dagspitsur.

„Ég er mikill brauðmaður og mig langaði til að gera betra brauð. Ég sá umfjöllun um súrdeigsgerð á netinu og fór að prófa mig áfram. Þetta klúðraðist í upphafi margsinnis en fyrir svona fjórum eða fimm árum fór þetta að takast hjá mér. Síðan hef ég bakað brauð um hverja helgi. Ríf mig upp á laugardagsmorgnum klukkan átta til að hita ofninn og gera allt klárt,“ segir Guðmundur sem er sjálf lærður, fór aldrei á námskeið eða neitt slíkt til að nema sig í fræðunum. „Ég horfði á Youtube myndbönd, skoðaði greinar og las allt sem ég komst yfir á netinu. Þetta er tæknileg vinna en með æfingunni tókst mér að ná utan um hana.“

Gott skipulag nauðsynlegt

Guðmundur byrjaði ferlið með sjö daga vinnu. „Ég nota sterkt prótínríkt fint hveiti á móti heilhveiti, set 40 grömm af því á móti 40 g af volgu vatni. Hræri þetta saman en þetta þarf að gera á hverjum degi í sjö daga með því að bæta alltaf sama magni við upphaflega súrinn. Ég geymi súrinn í rými með jafnt hitastig, hjá mér inni í buri. Á sjöunda degi ætti að vera komið líf í súrinn í krukkunni en þá set ég hann í kælskáp þar sem hann geymist í a.m.k. viku. Þegar ég tek af honum í bakstur gef ég honum annað eins í staðinn. Ef súrinn væri á borðinu við stofu-hita yrði að gefa honum á hverjum degi en það er sjaldnar þegar hann er í isskáp. Ég þarf að taka súrinn út á miðvikudegi ef ég ætla að nota hann á laugardegi í brauðbakstur til að koma honum í gang. Þá er hann settur í deig á föstudegi,“ segir Guðmundur en þá er bætt í hann hveiti, salti og vatni fyrir baksturinn áður en hefun hefst. „Þetta er svolítið skipulagning á tíma,“ útskýrir hann.

Guðmundur lýsir vel ferlinu á bloggsíðu sinni: guðmundurjo-hann.wixsite.com/gumma-bakari en þar er einnig hægt að skoða uppskriftir sem hann hefur sett inn.



Pabbapitsa er í miklu upphaldi hjá syninum, Aroni Ingva, sem er ellefu ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Pabbapitsa á föstudögum

Guðmundur segir að þetta sé mjög skemmtilegt áhugamál og hann mælir með því. „Fyrir mig er þetta eins og hugleiðsla. Ég geri alltaf sérstakt pitsudeig á fimmtudagskvöldum og það er orðinn fastur liður á heimilinu að ég búi til föstudags-súrdeigspitsu og hún er í miklu upphaldi hjá fjölskyldunni. Þannig hefur það verið nánast undantekningarlaust í fjögur ár,“ segir Guðmundur og svarar því játandi þegar hann er spurður hvort hann sé ekki endalaust vinsæll heima fyrir. „Sonur minn, Aron Ingvi, sem er ellefu ára vill ekkert annað er pabbapitsa. Sömu sögu er að segja um dóttur mína, Hafðísi Björk, sem er 17 ára. Þau hafa alist upp við pabbapitsa og við búum alltaf til fjórar pitsur með áleggi eins og hver vill. Sonurinn vill nautahakk en dóttirin vill eingöngu ananas sem ég skil ekki en við hjónin erum alltaf að prófa eitthvað nýtt,“ segir hann. Guðmundur er kvæntur Sæðisi Sigurbjörnsdóttur, skjálástjóra hjá ÁTVR.

„Þetta er ákveðin fjölskyldustund sem er mjög skemmtileg. Pitsan er bökuð á pitsusteinum sem er mikilvægt, þar sem deigið er



Hvít trufflu-sveppa súrdeigspitsa

Hálft box kastanúsveppir
5 hvítlauksrif
Tæplega hnefafylli af ferskri steinselj
Salt
Pipar
Hvítlaukssalt
Smjör
Hvít truffluolia (fæst í Hagkaup)
Hálf mozzarella kúla
Pizzuostur

Setjið ofninn í botn (250 gráður, blástur með undir og yfir). Setjið pitsustein eða bökunarplötu í ofninn og leyfið þessu að hitna í a.m.k. 40 mínútur.

Blandið saman 50 ml af olíu, söxuðum hvítlauk, tveim mat-

skeiðum af saxaðri steinselju í krukku. Saltið og piprið. Hitið 40 g af smjöri á pönnu. Skerið sveppi í sneiðar og setjið á pönnuna. Stráið hvítlaukssalti og pipar yfir. Steikið í 10 mín. eða þar til sveppirnir eru farnir að brúnast. Leggið til hliðar.

Útbúið botninn og dreifið hvítlauksolíunni yfir allan botninn, sérstaklega á kantinn. Næst aðeins af pitsuosti og síðast rifinn mozzarella. Dreifið því næst sveppunum yfir og setjið inn í funheitan ofn.

Um leið og pitsan er klár – takið hana út og drussið vel af truffluolíunni yfir hana, sérstaklega yfir kantinn til að fá extra djúsi enda.

frekar blautt og mjúkt. Um leið og mikill hiti fer á deigið sprettur það upp og verður loftmikið og stökkt. Það er ýmislegt hægt að nota súrdeigið í fyrir utan brauð og pitsur. Ég hef bakað beyglur með mjög góðum árangri, kanilsnúða og foccacia, ítalskt brauð. Einnig

hef ég prófað að gera glútenlausa pitsubotna. Það er ýmislegt hægt að gera með þetta deig og um að gera að prófa sig áfram.

Margir segja að súrdeigsdeig fari mun betur í meltinguna en venjulegt gerdeig. Þess vegna velja margir frekar súrdeigsbrauð.

Guðmundur bakar brauðin í sérstökum pottum á 230°C hita. Ofninn þarf að hitna í klukkustund áður en brauðin eru sett inn. Brauðið setur hann í ofninn kl. 9 á laugardagsmorgni, þau eru bökuð í 40 mínútur en þurfa svo að hvíla á borði í a.m.k. hálf tíma. Þau eru því orðin fullkomin í bröns í hádeginu. Pitsuna bakar hann á 250°C.“

Fjallabróðir og matgæðingur

Guðmundur er annað matgæðingur og hefur sérstaklega gaman af ítalskri matargerð. Hann býr til pasta frá grunni, býður upp á heimagerð ravioli og ricotta ost. Svo segja má að hann sé með sérstaka ástriðu fyrir öllu sem þarf að leggja ást og alúð í. „Við eldum allt af heima og ég hef gaman að Sous Vide aðferðinni, einnig að kola-grilla, eða bara þessar hefðbundnu aðferðir. „Mér finnst ekkert betra en að fá mér rauðvín í glas upp úr sex, setja góða tónlist á föninn og dunda mér síðan í matargerðinni í eldhúsinu. Þannig get ég kúplað mig út úr hraða dagsins. Mér finnst gaman að bjóða fólki í mat og bæði konan mín og vinir hafa á mér mikla matarást,“ segir Guðmundur en hann er duglegur að gefa vinnu sínum súrdeig. Síðan á hann annað áhugamál sem er að syngja með Fjallabráðrum. Hann hefur sungið með kórnum í sex ár og segir það mikil forrétindi að vera hluti af þeim hópi.

Guðmundur er í fjarvinnu þessa dagana vegna COVID-19. Hann er þó ekki í sóttkví og getur auðveldlega unnið heima. „Ég er heppinn að geta unnið allt heima, þar sem gögn sem ég vinn með eru flest raf-ræn. Það er ágætt að vinna heima tímabundið, en ég sakna þess að hitta ekki fólk eða komast á kaffistofuna. Það er þó heppilegt vegna skerðingar á skólastarfi hjá syni mínum. Konan mín hefur ekki tók á að vinna heima,“ segir Guðmundur, sem gefur hér lesendum uppskrift að æðislegri súrdeigspitsu. Fyrir þá sem vilja spreyta sig á súrdeiginu þá endilega kikið á síðuna hans Guðmundar en slóðin er hér að framan.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf | Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Mest selda liðbætiefni á Íslandi

LIDVERKIR, STIRÐLEIKI EÐA BRAK Í LIÐUM?

2-3ja mánaða skammtur í hverju glasi



D-vítamín fyrir ónæmiskerfið!

Þegar kemur að því að viðhalda heilsu okkar árið um kring, þar á meðal á tímum aukinnar áhættu eins og í dag, gegnir næring lykilhlutverki. D-vítamín er þar sérlega mikilvægt.

D-vítamín, hvítlaukur og krydd eins og engifer, hefur löngum verið þekkt sem náttúruleg ónæmisörvun, en vaxandi fjöldi klínískra rannsókna sannar að D-vítamín er ósungna hetjan sem við öll þurfum til að halda sýkingu í skefjum.

D-vítamín gegnir gríðarlega viðtæku hlutverki í líkamsstarfsemi okkar og hafa fjölmargar rannsóknir gefið okkur visbendingar um hversu alvarlegar afleiðingar D-vítamínskortur hefur í för með sér. Rekja má allt að 100 mismunandi sjúkdóma og sjúkdómseinkenni til skorts á D-vítamíni.

Beinþynning getur verið afleiðing D-vítamínskorts

D-vítamínskortur er algengur í vestrænum löndum, en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma. Skiptir þetta vítamín t.a.m. sköpun fyrir heilbriggt ónæmiskerfi, starfsemi vöðva og fyrir sterkar tennur og bein. Rannsóknir gefa þó til kynna að það gegni mun viðtækara hlutverki en talið var og það sé í raun grundvallarefni til að viðhalda heilsu, byggja upp ónæmiskerfið og fyrirbyggja sjúkdóma. Vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D-vítamínskorti. D-vítamín er talið leika lykilhlutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. Einnig getur orðið aukin hættu á öllum helstu krabbameinum, hjartasjúkdómum, minnisglöpum, sykursýki 1 og 2, MS, liðagigt, smitsjúkdómum og jafnvel meðgöngueitrun.

D-vítamínskortur er algengur á norðlægum slóðum

Sérfræðingar við Friedman School of Nutrition Science and Policy hafa birt rannsóknir sem gerðar voru á skólabornum í Boston og sýndu að allt að 90% þeirra voru með D-vítamín skort. Einnig kom þar fram að þeir sem eru í ofþyngd, með dökka húð og/eða lifa á norðlægum slóðum þjáist oftar af skorti en aðrir. Í september á síðasta ári voru birtar niðurstöður klínískra rannsókna við þennan sama skóla, þar sem skoðað var hvað þyrfti mikið magn í daglegri inntöku af D-vítamíni til að hækka gildin hjá þeim börnum sem mældust



Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnúðum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og er í réttum skammtastærðum.

D-vítamín munnúðarnir:

- Tryggja hámarksupptöku
- eru sykurlausir og án gervi-efna
- Innihalda 3ja mánaða skammt í hverju glasi

með skort. Í ljós kom að stærstur hluti barnanna þurfti að taka 2000 a.e. (alþjóðlegar einingar) af D-vítamíni í sex mánuði til að ná ásættanlegum gildum en hámarksskammtur fyrir níu ára og eldri er 4000 a.e. á dag. Þetta segir okkur að ef um D-vítamín skort er að ræða, dugir ekki að taka bara ráðlagðan dagskammt, enda eru þeir hugsaðir til að viðhalda þeim gildum sem fyrir eru, ekki til að hækka þau.

Skortur mikill á Íslandi

Landskönnun á mataræði sex ára barna á Íslandi frá 2011–2012 sýndi að einungis um 25% barnanna

fengu ráðlagðan dagskammt eða meira af D-vítamíni og var neysla fjórðungs barna undir lágmarksþörf (2,5 µg/dag). Þessar tölur eru væntanlega orðnar betri í dag, en það er full þörf á stöðugri umfjöllun þar sem þetta vítamín er okkur svo lífsnauðsynlegt. Önnur rannsókn frá 2004 leiddi í ljós að 15% Íslendinga 30 ára og eldri þjáist af D-vítamínskorti. En á þeim tíma taldist vera skortur ef gildin voru undir 25 nmól/l sem er af mörgum erlendum sérfræðingum talið allt of lágt viðmiðunargildi. Síðan þessi rannsókn var gerð hefur Landlæknisembættið hækkað skortsmörkin í 50 nmól/l en ákjósanlegast er að hafa gildin á bilinu 75-125 nmól/l.

Hvar fáum við D-vítamín

D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín sem við getum fengið úr fjölbreyttri fæðu, en aðeins um 10% af D-vítamíni kemur úr matnum. Sólin er helsta og besta uppspretta D-vítamíns en það

D-vítamínskortur er algengur en hann getur haft mjög alvarlegar afleiðingar til lengri tíma.

verður til í líkama okkar vegna áhrifa UVB-geisla sólarinnar á húðina. Þetta gerist eingöngu þegar hún er mjög hátt á lofti og ef hún skín á stóran hluta líkamans. Því er erfitt fyrir fólk á norðlægum slóðum að tryggja sér nægilegt magn, nema kannski rétt yfir hásumarið. Landlæknisembættið hvetur fólk til þess að taka D-vítamín sérstaklega í formi bætiefna.

D-vítamín frá fæðingu

Allir þurfa að taka inn D-vítamín og er ráðlagt að gefa ungabörnum það nánast allveg frá fæðingu eða frá tveggja vikna aldri. D-lúx munnúðarnir frá Better You eru

hannaðir sérstaklega með þetta í huga en munnúði fyrir yngstu krílin er bragðlaus og inniheldur ráðlagðan dagskammt í einum úða. Munnúði kemur einnig í veg fyrir magánot sem margir kannast við.

Munnúði frá Better you

Nú er komin heildstæð lína af D-vítamín munnúðum sem henta hverju aldursbili fyrir sig og er í réttum skammtastærðum. Úðarnir eru einnig góðir fyrir þá sem vilja hækka gildi sín og svo eru þeir afar bragðgóðir og auðveldir í notkun. Munnúði er góður kostur þar sem meltingin okkar getur verið undir álagi og dregið úr frásogi, en með því að úða D-lúx út í kinn förum við fram hjá meltingarkerfinu og tryggjum hraða og mikla upptöku. D-Lúx hentar grænmetisætum og sykursjúkum, sem og þeim sem eru á glútenlausu fæði. Munum eftir D-vítamíninu – alla daga.

Hair Volume – fyrir líflegra hár

Falleg gjöf sem gleður

Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra.

Aldrei haft jafn þykkt hár.
– Edda Dungal

Sölustaðir: Flest apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða



Balletttímar í opnu streymi

Listgreinakennsla getur verið erfið á tímum samkomubanns þar sem hún krefst oft mikillar náandar. Kennarar Listdansskóla Íslands dóu þó ekki ráðalausir og fundu lausn á vandanum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Sigrún Ósk Stefánsdóttir kennari við Listdansskólann hefur ásamt fleiri kennurum skólans streymt danstímum í gegnum Facebook og Instagram svo nemendurnir geti viðhaldið færni sinni meðan á samkomubanninu stendur.

„Við völdum að streyma beint frekar en að nota upptökur. Þannig sjáum við hverjir eru að fylgjast með og nemendurnir geta spurt okkur spurninga á meðan á kennslunni stendur,“ útskýrir Sigrún.

„Það er þó galli á þessu að við getum ekki séð þau þó að þau sjái okkur. En þar sem við sjáum fram á fjögurra vikna samkomubann þar sem við getum ekki kennt þá er þetta bara málamyndalausn. Danskennsla fer yfirleitt fram í hópum og fólk er að hreyfa sig svo það er ekki hægt að tryggja tveggja metra millibil milli fólks í danstíma,“ segir Sigrún og útskýrir að með fjarkennslunni sé aðallega verið að hugsa um að nemendur haldi sér í formi svo hægt sé að taka upp þráðinn þar sem frá var horfið eftir að samkomubanni lýkur.

„Það er í raun mjög erfitt að framkvæma danskennslu vel í fjarkennslu. Námið er svo gagnvirk, það er svo mikil tenging milli kennara og nemenda. En með þessu móti þurfum við ekki að byrja aftur á að vinna upp líkamlega styrkinn og þrekið eftir samkomubannið. Við getum bara nokkurn veginn byrjað aftur á námsefninu. Svo er þetta líka gott fyrir sjálfsmyndina. Það að vera dansnemandi og dansari er svo stór hluti af sjálfsmyndinni og það er mikilvægt fyrir sálina að missa ekki þá tengingu.“

Ekki mesta tæknifólkið

Fjarkennsla Listdansskólans byrjaði síðasta laugardag og hefur ekki gengið alveg snurðulaust fyrir sig frá upphafi. „Við erum kannski ekki mesta tæknifólkið við ballettdansarar,“ segir Sigrún hlæjandi.

„Balletttímar eru venjulega mjög hefðbundnir svo við erum



Sigrún hefur verið að prófa sig áfram í fjarkennslu í dansi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Við erum kannski ekki mesta tæknifólkið við ballettdansarar. Balletttímar eru venjulega mjög hefðbundnir svo við erum bara að læra á þetta jafnóðum.

bara að læra á þetta jafnóðum. Við vonum bara að við verðum búin að ná tökum á þessu þegar samkomubanninu lýkur.“

Sigrún segir að það gangi þó betur og betur á hverjum degi að streyma danstímum. „Við erum alveg búnar að reka okkur á að við vitum ekki hvernig Facebook streymi virkar og við kunnum ekki að streyma frá báðum miðlum á sama tíma. Þetta eru svona praktísk vandamál sem við höfum bara þurft að leysa. En það er partur af þessu. Maður lærir helling. Nemendurnir sýna þessu líka alveg skilning.“

Upptökubúnaðurinn er mjög einfaldur og heimagerður bragur á öllu myndefninu. „Við fjárfest-

um í einni selfie-stöng sem er líka þrífótur. Það er eina tæknin sem við höfum fjárfest í fyrir þetta. Svo erum við bara með síma og tölvur og af því nemendurnir eru oftast heima hjá sér, þá erum við ekki að nota nein líkamsræktartæki eða annað sem fólk hefur ekki aðgang að heima.“

Það er frábært að geta kynnt dansinn fyrir fleira fólki

Streymið frá danskennslunni er opið öllum og Sigrún segist vita af að minnsta kosti einum einstaklingi sem kom í sinn fyrsta balletttíma í gegnum streymið. „Það er alveg yndislegt að fólk sé að kynnst þessu listformi, bara af því við neyddumst til að fara út

í eitthvað svona. Það er frábært að geta kynnt dansinn fyrir fleirum. Þetta er ótrúlega góð hreyfing og falleg listgrein og það er yndislegt að vita að fólk sé að taka þátt í þessu með okkur. Ég veit að mamma er líka búin að vera að reyna að sprikla eitthvað inni í stofu hjá sér,“ segir Sigrún og hlær.

Á döfinni er að útvíkka netdanskennsluna eitthvað og Sigrún segir að þær langi til að fá gesti til að koma til þeirra til að gera dans tímana enn þá stærri og skemmtilegri. „Það gæti alveg verið gaman að halda úti einhvers konar kynningarefni á netinu áfram eftir samkomubannið,“ segir hún.

„Svona út því við erum byrjuð og þetta er komið á smá skrið.“

RAFRÆNAR LAUSNIR

Sérblað Fréttablaðsins, Rafrænar lausnir, kemur út þriðjudaginn 31. mars.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



NUTRILENK GOLD

Öflugur liðstyrkur

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaaðgerðir, þegar ég byrjaði að hlaupi fyrir alvöru fyrir ca. fimm árum var ég alltaf með verki í hnjónum og í upphafi síðasta árs voru verkirnir þannig að ég gat ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur og það var svo komið að ég gat ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum, ég vaknaði á nóttinni með verki. Fyrir ca. Ári byrjaði ég að taka Nutrilenk að staðaldri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur.

Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og get hlaupið aftur, kláraði hálf maraþon og fjallahlaup án verkja nú í sumar og þessu þakka ég NUTRILENK“.

Jóhann Gunnarsson – sölustjóri hjá Pennanum



NUTRILENK GEL

Er hugsað bæði fyrir liði og vöðva en það er kælandi, fljót virkandi og hefur reynst sérstaklega vel fyrir brjóskefinn. Gelið má nota eftir þörfum en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilmkiarnaolía og engifersþykkni sem hafa verið notuð í náttúrulækningum í aldaraðir.



NUTRILENK GOLD

hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af stirðleika, braki eða eymsli í liðum.

NUTRILENK GOLD

Hefur reynst mjög vel hjá þeim sem þjást af minnkuðum brjóskef, en liðeymsli orsakast oftast af rýrnun brjóskefs í liðamótum.



NUTRILENK ACTIVE

er fyrst og fremst ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Minnkaður liðvökvi lýsir sér oftast í stirðleika og sársauka í kringum liðamót og því frábrugðið því þegar fólk þjáist af sliti í liðum.

Minnkaður liðvökvi getur átt sér stað hjá fólki á öllum aldri og er algengt meðal fólks sem stundar miklar álagsíþróttir.



Nutrilenk vörurnar fást í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.



Hollt fyrir alla að skipta um gír

I samkomubanninu er heimilum landsins breytt í dansgólf sem smita af gleði og brosum. Kannski þarf að færa húsgögnin aðeins til fyrir meira pláss, pepp og góða skapið.

Þetta segir dansarinn Brynja í Dans Brynju Péturs, sem er einn marga dansskóla sem fært hefur dansinn á netið. Brynja byrjaði á þriðjudag að halda úti dans tímum fyrir alla fjölskyldna heima í stofu og segir hollt fyrir geðheilsu allra að skipta um gir, eða vera þrykkt á vegg án viðvörunar. Dansinn komi með glænýja orku sem allir geti notað til að anda léttar, brosa og vera jákvæðir.

Það tilheyrir auðvitað að dansa um helgar og næsti fjölskyldu-danstími er í dag klukkan 12, annar dansstími fyrir 10 til 12 ára klukkan 13, báðir með Twice as Nice, og choreo fyrir 13 ára og eldri með Cyborgs (Brynjari og Luis) klukkan 18.

Á morgun, sunnudag, verður fjölskyldudanstími klukkan 12 og danstími fyrir 10 til 12 ára klukkan 13, báðir með Twice as Nice.

Öllum er velkomið að stilla sig inn á Instagram: [dansbrynjupeturs](#), og dansa með!



Næringarrikt nasl

Það hefur sjaldan verið jafn brýnt að huga að heilsunni eins og um þessar mundir. Þar spila svefn, næring og hreyfing lykilatriði og haldast jafnframt í hendur. Í stað þess að leita í sykur og annað óhóllt er því tilvalið að birgja sig upp af næringarriku nasli sem endist vel. Hér eru hugmyndir að nasli sem gefur orku og hjálpar okkur að slaka á á þessum undarlegu tímum.

1) Hnetur (og fræ) eru afskaplega hentugar en þær eru bæði hollar, seðjandi og geymsamt vel. Brasíluhnetur eru til dæmis auðugar af seleni og E-vítamíni og telja ýmsir að það geti haft jákvæð áhrif á kvíða. Þá er líka bæði þægilegt og sniðugt að eiga hnetusmjör til að gripa í.

2) Hafrar eru ekki aðeins næringar-
ríkir heldur geymast einstaklega vel
og bólgna umtalsvert þegar þeir eru
eldaðir. Það má útbúa þá á marga
vegu og trefjarnar gera það að verk-
um að þeir eru afar mettandi.

3) Dökkst súkkulaði er stútfullt af andoxunarefnum og magnesíum ásamt fleiri efnum sem hreinlega léttu lundina. Það gefur orku en er jafnframt meinhollt. Ef það er einhvern tíma ástæða til að borða súkkulaði, þá er það núna.

Klúbbsamloka á laugardegi

Hvernig væri að skella í eina klúbbsamloku um helgina. Hún er matarmikil og góð. Hér er uppskrift fyrir tvo.

200 g kalkúnaálegg, eldaður
kjúklingur eða kjúklingaálegg
Salt og pipar
6 brauðsneiðar
6 sneiðar beikon
2 msk. majónes
2 msk. Dijon sinnep

½ poki salat
 2 tómatar í sneiðum
 Sultaðar agúrкусsneiðar
 Ostsneiðar
 ½ rauðlaukur, skorinn í þunnar
 sneiðar

Ristið brauðsneiðarnar. Steikið beikonið þannig að það verði stökkt. Smyrjið brauðið með majónesi og sinnepi.

Það eru þrjár sneiðar af brauði

í klúbbsamloku. Leggið kjúkling
eða álegg á brauðið, beikon, ost,
salat og annað sem upp er talið.

Hvernig áleggð fer á milli þessara þriggja sneiða fer bara eftir smekk hvers og eins. Skerið brauðið í þríhyrninga og berið fram með frönskum kartöflum og tómatsósu.

Það má alveg bæta eggjasneið-
um við ef fólk vill eða hverju öðru
sem mann langar í.



Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

- Rannsóknir sýna að Astaxanthin er allt að 6000 sinnum sterkara andoxunarefni en C vítamín.
- Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins finnst í smápörungum sem kallast *Haematococcus pluvialis*, en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu?

Styrktu ónæmiskerfið með Astaxanthin!*



Bílar & Farartæki



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur 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

PÍPULAGNIR

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja



PROSTONE

» Jarðvinna

» Drenlagnir

» Hellulagnir

» Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Bókhald

Bókhaldsþjónusta, vsk, laun, Innheimta. Áralöng reynsla. AKB bókhald s. 856-6749

Málarar

LÖGG. MÁLARAMEISTARI

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

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Málningarþjónusta S: 782-6034.

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

Húsaviðhald

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

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



PROSTONE

» Smíðavinna

» Múrvinna

» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Skemmtanir

Bingóleiga

bingospil.is

Trésmíði

TRÉSMÍÐUR

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

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

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



myranaut

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

HERBERGI TIL LEIGU

Herbergi til leigu í Kópavogi, með séring,baðherb, þvottah, laust strax, Verð. 80.000, 2 mán fyrirfram. Sími: 8687283.

Til leigu einstaklings. íbúð á sv. 200. Leiga 140 þús per/mán. Uppl. í s. 893 3475

Húsnæði óskast

ÍBÚÐ ÓSKAST

Ungt, reglusamt, reyklautst par óskar eftir 2-3 herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu. Skilvirkum greiðslum heitið, meðmæli, trygging og allt að 3 mán. fyrirframgreiðsla. S. 845 5926

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna óskast

Faglærður Húsasmiður/einyrki með mikla reynslu óskar eftir vinnu. S:782-0040

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavinum okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is



VELKOMIN Í SMÍÐSBÚÐ 10 VPALLAR.IS

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður
Öruggar lausnir

VINNUPALLAR EHF
Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

Saumanámskeið
4 kvölda saumanámskeið verður haldið
í Saumu að Hátúni 12, 105 Reykjavík,

Námskeiðið er einu sinni í viku frá kl. 18-21, og kostar 25.000. kr.
Þriðjudagana 31. mars og 7. + 14. + 21. apríl 2020,
og miðvikudagana 1. apríl og 8. + 15. + 22. apríl 2020.

Leiðbeinandi á námskeiðinu er Helga Rún Pálsdóttir klæðskera-
meistari og fatahönnuður, leikmynda-og búningahöfundur og
hattahönnuður.

Frekari upplýsingar og skráning, veita Sveinn 892-1170
og Helga 664-1271 eða í sveinndal@sauma.is, einnig á
<https://www.facebook.com/saumarvk/>



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.

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

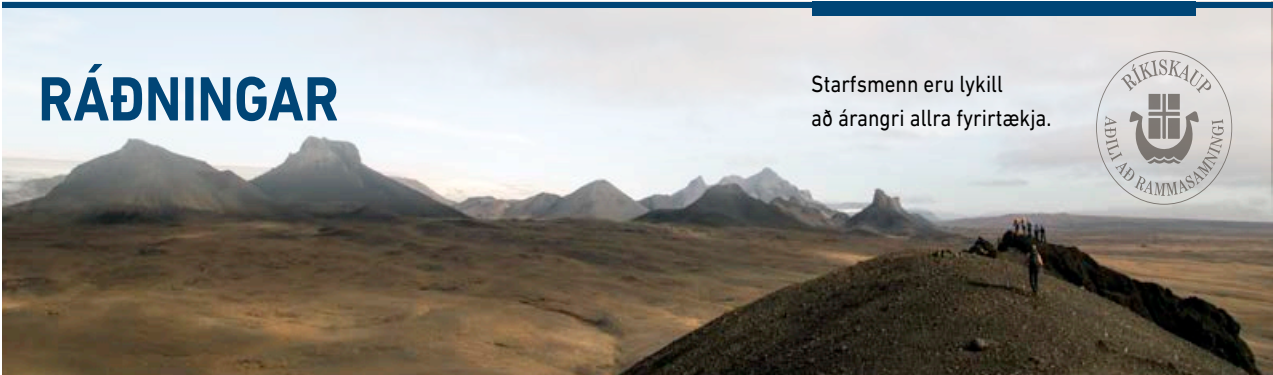


Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum
lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is



RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.



intellecta

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum
við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan
bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini
til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið



S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál 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

VP Múrari ehf

Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða
málningavinna innan og utanhús.
Parketlögn og fleira.

Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 – vpmurari@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is