



MIÐVIKUDAGUR 2. SEPTEMBER 2020

Heilsa



Haustið nálgast óðfluga með kólnandi andrúmslofti og vaxandi myrkri. Því er tilvalið að kveikja á ofninum og skella í einfaldar og gómsætar, en jafnframt tiltölulega hollar, smákökur.

→4

DAG HVERN **LESA**
93.000
 ÍSLENDINGAR
 FRÉTTABLAÐIÐ
 AÐ MEÐALTALI

HEIÐIÐ: FRÉTTABLAÐIÐ HAFIÐ EIGI CALLUP ÖRT ÖS 2019. 12.000.000. ALLT LANDIÐ HAFIÐ ÖRTIÐ 12.000.000. 2019



Kojak Barpas hefur starfað í líkamsræktarbransanum um árabíl, víða um heim. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK.

Einkapjálfun er minn metnaður og ástríða

Vilt þú bæta heilsuna til frambúðar? Ertu tilbúin/n að gera það sem þarf til að gera varanlegar breytingar á þínum lífsstíl? Með hispurslausri nálgun dregur einkapjálfarinn Kojak fram undraverðan árangur skjólstæðinga sinna. →2



Telma Rut léttist um 17 kg.



Ragnar Thorsteinsson flugþjónn hjá Icelandair léttist um 20 kg hjá Kojak.



Kojak er um-
búðalaus þegar
kemur að því að
þjálfa skjól-
stæðinga sína,
enda nær hann
líka árangri.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANT-
ON BRINK

Framhald af forsiðu ➔

Kojak Barpas fer ekki fram hjá neinum, enda háfrúður og mikill maður með enn stærri persónuleika. Með ómfagurri röddu sinni og þykkum breskum hreim hefur hann veitt fjölda Íslendinga innblástur til að gera ótrúlegar lífsstílsbreytingar til hins betra, hvort sem markmiðið er að léttast, koma heilsunni í betra lag eða ná persónulegum markmiðum í íþróttum. „Það sem þarf er staðfesta og að taka fyrsta skrefið. Þá er allt hægt,“ segir Kojak.

Bekkir baráttuna

„Sjálfur var ég alltaf feiti strákurinn í skólanum. Þegar ég varð fimmtán ára tók ég mig duglega til, hóf að stunda líkamsrækt og missti hátt í fjórutíu kíló á sex mánuðum og leið miklu betur í kjölfarið. Ég þekki vel þessa baráttu við sjálfið þegar kemur að því að koma sér í form. Það má segja að að vissu leyti hafi ég verið mitt eigið tilraunadýr og upp frá þessu þá byrjaði ég að hjálpa öðrum í þessari baráttu. Ég mun aldrei vera granni þjálfarinn í ræktinni og þarf sífellt að passa mataræðið og vera strangur á rútínunni. Ég skil þennan barning hjá skjólstæðingum mínum, því ég var staddur á sama stað og ég veit að hver einasti dagur er glíma við sjálfið.“

» Markmið Kojaks er nú að kynna nýja íþrótt á Íslandi sem kallast Kettlebell Sport, eða ketilbjöllusport.

Þetta er ástriða

Kojak hefur starfað í líkamsræktarbransanum um árabíl, víða um heim. Hann lauk einkaþjálfaranámi ásamt næringarfræði frá Tresham College í Englandi árið 2000. Einnig er hann menntaður Crossfit þjálfari, auk þess sem hann er Steve Maxwell-Level 1&2 Maxbells ketilbjöllupjálfari. Þá hlaut hann silfurverðlaun í ThaiBoxing á heimsmeistaramóti í Muathai í Kasakstan árið 2003. „Ástriðan gagnvart því að stunda líkamsrækt, bæta við mig þekkingu og deila henni er partur af mínum lífsstíl og þjálfun,“ segir Kojak. Kojak tekur að sér ýmiss konar skjólstæðinga í einkaþjálfun, byrjendur jafnt sem afreksfólk

Frá því Gunnar Hákonarson byrjaði í einkaþjálfun hjá Kojak hefur hann lést um 40 kg. Hér er hann hálfnaður.



Sigriður Ingólfssdóttir flugfreyja léttist um 20 kg í þjálfun hjá Kojak.

í íþróttum. „Ég fylgist alltaf vel með mínu fólki og er svona „no bullshit“ maður þegar kemur að skjólstæðingum mínum. Í Heilsuklasanum, þar sem ég starfa, þjálfa ég stóran hluta af læknumum og sérfræðingunum sem starfa þar. Einnig eru margir af mínum skjólstæðingum starfsmenn hjá Icelandair. Það er mikið atriði að fólk taki heilsu sína og lífsstílsbreytingar alvarlega enda þekki ég þetta á eigin skinni,“ segir Kojak. Ásamt því að bjóða upp á alhliða þjálfun leiðbeinir hann einnig um mataræði, sem hefur hjálpað



fjölda fólks að ná frábærum árangri. „Markmiðasetning og staðfesta, ásamt fjölbreyttum æfingum er það sem hjálpar skjólstæðingum mínum að finna sína leið að breyttum lífsstíl.“

Ný íþrótt á Íslandi
Markmið Kojak er nú að kynna nýja íþrótt á Íslandi sem kallast Kettlebell Sport, eða ketilbjöllusport. „Það þekkjast flestir ketilbjöllur, en æfingakerfi með þeim hafa verið í boði á Íslandi til fjölda ára. Ketilbjöllusportið er hins vegar keppnisíþrótt þar sem fólk

keppir sín á milli. Þá eru haldnar keppnir víðs vegar um heim og meðal annars eru keppnir haldnar á internetinu. Ég er fyrstur hér á landi til þess að bjóða upp á þessa íþrótt, en það hafa þó nokkrar líkamsræktarstöðvar sett sig í samband við mig og vilja einnig bjóða upp á ketilbjöllusportið hjá sér. Því er ljóst að það er heilmikill áhugi fyrir þessari nýju íþrótt hér á landi.“

Kojak starfar sem einkaþjálfari í líkamsræktarstöð Heilsuklasans að Bildshöfða 9.
email: kojak.is@hotmail.com
Sími: 6946212.
Facebook: Kojak.is – Fitness.
#consistencyiskey #nevergiveup



ÚTSALAN ER HAFIN!

FULL BÚÐ AF SPENNANDI ÚTIVISTARVÖRUM

Afsláttarborðin eru að sjálfsgöðu á sínum stað með enn betri kjörum!



Einnig fáanleg í barnastærðum

icebreaker®

30-50%

afsláttur

100% Merino ullarfatnaður. Stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.



30-50%

afsláttur

OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar
Hjólábakpokar • Ferðatöskur



30%

afsláttur

Svefnpokar, vindsængur, pottar,
pönnur, hita- og kælibrúsar,
broddar o.fl.



30-50%

afsláttur

FERRINO



30%

afsláttur

PeakPerformance®



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR

20-50%

afsláttur

ALLAR  OG  VÖRUR
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

ggsport.is

Í vefverslun okkar má finna
meira úrval af vönduðum
vörum á frábæru verði!

GG-sport

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartímar útsölu: virka daga 10:30-18, laugardag 11-18, sunnudag 12-17

Ég vil að bætiefni séu hrein og öflug

Eva Dögg Rúnarsdóttir kynntist Solaray þegar hún var búsett í Kaupmannahöfn og var undir miklu álagi. Hún segir vörurnar hafa verið sitt fyrsta skref í átt að aukinni meðvitund um mikilvægi þess að huga betur að heilsunni.

Eva Dögg hefur í nógu að snúast. „Ég er mamma, jóga- og hugleiðslukennari og hönnuður. Ég vinn sjálfstætt og var að stofna velliðunarveröldina rvkritual.com með samstarfskonu minni, Dagnýju Gísladóttur. Við höldum viðburði og námskeiði á internetinu og í raunveruleikanum, þegar það er í boði, þar sem að við fókuserum á heilnæma velliðan.“

Hrein og öflug bætiefni

Eva Dögg svarar játandi þegar hún er spurð að því hvort hún hafi mikla reynslu af því að taka inn vítamín og bætiefni. „Já, svo sannarlega, þetta er stórt áhugamál og ég held að ég hafi lesið meira um jurtir, heilnæma heilsu, bætiefni og annað í þeim dúr en ég hef nokkurn tímann lesið í háskólanáminu mínu sem fatahönnuður. Ég vil fá bætiefni sem eru hrein og öflug, með góða upptöku og án allra óæskilegra fylliefna.“

Kynni Evu Daggar af Solaray-vörunum mörkuðu ákveðin straumhvörf í lífi hennar, þar sem hún fór í kjölfarið að huga að og leita frekari leiða til þess að efla heilsu. „Ég kynntist þeim í Danmörku! Þegar ég var að vinna sem fatahönnuður undir mjög miklu álagi og mjög mikið. Þetta var í fyrsta skipti sem að ég fann álagið

svona sterkt á líkamanum mínum, byrjaði að missa hárið og annað skemmtilegt. Þá var mér bent á að byrja að taka inn Mega B Stress og ég hef sjaldan fundið jafn hröð og mikil áhrif á sjálfri mér. Þetta var svona fyrsta skrefið mitt í að taka fulla ábyrgð á minni eigin heilsu á allan hátt.“

Solaray verður fyrir valinu fyrst og fremst vegna virkni. „Þau mæta mínum kröfum og ég finn raunverulegan mun þegar ég tek þau inn. Sem er ekki alltaf raunin. Einnig finnst mér flokkunin á vörunum skemmtileg og ég er líka stór aðdáandi jurtanna og ayurveda-línunnar.“

Treystu líkamanum þínum

Blaðamaður spyr Evu Dögg hvort það sé eitthvað sem æskilegt gæti verið að hafa í huga áður en byrjað er að taka inn bætiefni. „Farðu til læknis og í blóðprufu til að byrja með og helst reglulega. Athugaðu hvort að þig vanti eitthvað sérstakt og taktu það svo þaðan.“

Þá sé áriðandi að hlusta á eigið innsæi. „Þó að allt komi vel út þýðir það samt ekki að þú ættir ekki að taka neitt inn, en þá veistu hvar þú stendur til að byrja með. Hlustaðu svo innsæið. Hvað er líkaminn þinn að kalla á? Og treystu líkamanum þínum. Það þekkir enginn líkamann þinn

“Ég finn að Solaray-bætiefnin mæta mínum kröfum og ég finn raunverulegan mun þegar ég tek þau inn.

betur en þú sjálfur, þetta er þitt heimili og þú ætlar að eiga heima þarna lengi og búa vel,“ segir hún.

„Ég lít mjög heilnæmt á heilsu. Góð heilsa kemur að innan. Ef að þú vilt hafa fallegt hár og fallega húð, til dæmis, þá skiptir meira máli hvað þú setur ofan í þig af næringu og hugsunum en hvað þú berð á þig, það er bara smá plús. En ALLT byrjar innan frá. Stress, áhyggjur og neikvæðar hugsanir trompa yfirleitt allt og þá skiptir ekki miklu máli þó að þú takir bestu bætiefnin og notir dýrustu kremin. Borðaðu hollt og fjölbreytt og svo bætirðu bætiefnunum við til að gefa þér smá bónus þegar þess þarf og eftir því á hvaða tímabili þú ert í lífinu og einnig eftir árstíðum.“

Eva Dögg nefnir nokkur atriði sem hafa reynst henni vel. „Ég hugleiði! Sem er það mikilvægasta sem ég geri, ég stunda jóga, geri



Eva Dögg Rúnarsdóttir valdi Solaray fyrst og fremst vegna góðrar virkni.

öndunaræfingar og hreyfi mig á heilnæman hátt. Ég nota kjarnaoliur og jurtir til að styðja við heilsuna, borða holla og heila fæðu og neyti alls engra dýraafurða. Ég stunda þakklæti daglega og hef það skemmtilegt. Man eftir því að dansa, brosa og njóta augnabliksins.“

Þá er nóg á döfinni. „Akkúrat núna vorum við Dagný að byrja með námskeiðið okkar The Ritual Class: Self Mastery í þriðja skiptið.

Það er alveg ótrúlega tilfinning að vera að vinna með fólki frá öllum heiminum og styðja við það á ferðalagi sínu í átt að daglegri hugleiðslu og meiri velliðan. Annars er ég líka að dunda mér í mínu eigin snyrtimerki @eva_holisticbeauty þar sem að ég handgeri lífræn krem með heilnæmri áherslu.“

Hægt er að fylgjast með Evu Dögg á Instagram undir: evadoggrunars

Hæfilega heilnæmar smákökur

Haustið nálgast óðfluga með kólnandi andrúmslofti og vaxandi myrkri. Það er því tilvalið að kveikja á ofninum og skella í einfaldar og gómsætar, en jafnframt tiltölulega hollar, smákökur.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserma@frettabladid.is



Eins og margir hafa orðið varir við þá er hægt að búa til ótrúlegustu hluti úr hnetum, hvort sem það eru staðgenglar fyrir flestar tegundir mjólkurafurða, eða eins og í þessu tilfelli olíu, mjólkur og eggja. Það er auðvelt að skipta út innihaldsefnum, hvort sem það er tegund „smjör“, sætu eða mjöls.

Í þessari uppskrift er möndlusmjör, en einnig er hægt að nota hnetu- eða kasjúhnetusmjör, eða hreinlega að blanda saman. Möndlu- og kasjúhnetusmjör er til dæmis afar góð blanda.

Það er ekki verra að tvöfalda uppskriftina, í það minnsta, og frysta.

1 bolli finmalað möndlumjöl (einnig hægt að nota finmalað hafframjöl)
¼ tsk. salt
½ tsk. lyftiduft
½ bolli fint möndlusmjör (eða fint kasjúhnetusmjör)
¼ bolli agave- eða hlynsiróp
1 tsk. vanilludropar eða -duft
½ bolli dökkir súkkulaðidropar, en einnig er hægt að nota saxað, dökkt súkkulaði

Ef vill: Það er líka ákaflega gott að bæta við söxuðum makadamiuhnetum

Stillið ofninn á 180°C og setjið bökunarpappir á ofnplötu. Blandið saman möndlumjöli, salti og lyftidufti í stóra skál og hrærið vel saman.

Bætið við sirópinu (eða sætunni), möndlusmjörinu og vanilludropunum og hrærið vel og lengi þar til deigið er orðið þykkt og klístrað.

Bætið við söxuðu súkkulaði eða súkkulaðidropum og blandið varlega við deigið.

Kælið deigið í 15-30 mínútur. Eftir kælingu er komið að því að búa til hæfilega stórar (um það bil 1 og ½ matskeið) kúlur úr deiginu, pressa þær létt niður, en gæta þess að þær haldi hringlaga löguninni og raða þeim svo á ofnplötuna þannig að hver fái sitt pláss.

Bakið í 10-15 mínútur, þar til kökurnar eru orðnar gullinbrúnar. Brýnt er að fylgjast vel með svo þær brenni ekki.

Leyfið þeim að kólna í að minnsta kosti tíu mínútur á plötunni og færið þær svo yfir á kæligrind.

Þegar smákökurnar kólna verða þær stökkar að utan en mjúkar að innan. Þær eru einnig mjög góðar iskaldar beint úr frystinum.



Nýbak-
aðar smákökur
klikka aldrei og
þessar eru ekki
síðri frosnar.

MYND/GETTY



Kasjúhnetur eru kjörnar í bakstur.

Möndlusmjör
er ljúffengt og
næringaríkt.

PURE SHOTS



NÆTURMEÐFERÐ



HREINT SKOT AF ENDURNÝJUN
DREGUR ÚR ÞREYTUMERKJUM
STRAX FRÁ FYRSTA MORONI



HREINT SKOT AF ÞÉTTLEIKA
MÓTAR ÚTLÍNUR OG HEFUR LYFTANDI OG
ÞÉTTANDI ÁHRIF



HREINT SKOT AF LJÓMA
BJARTARI HÚÐ, JAFNARI HÚÐLITUR OG
FRÍSKAR UPP LÍFLAUSA HÚÐ



HREINT SKOT AF SLÉTTARI HÚÐ
VINNUR Á LÍNUM OG HRUKKUM



SKAMMTUR AF LJÓMANDI, FYLLTRI HÚÐ
VINNUR Á ÖLLUM MERKJUM ÖLDRUNAR



HREINT SKOT AF RAKA OG MÝKT
LOTION SEM FYLLIR SAMSTUNDIS Á
RAKABIRGÐIR HÚÐARINNAR

LIVE FAST STAY YOUNG
YVES SAINT LAURENT

Raunverulegt heilbrigði er margþætt

Foreldrar Rafns Franklins Hrafnssonar lifðu báðir og hrærðust í líkamsræktarbransanum og segist hann vera nánast fæddur og uppallinn í líkamsræktarsal. Hann á því ekki langt að sækja áhugann á einkaþjálfun og líkamsrækt.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Rafn segir þó að áhuginn hafi ekki kviknað af alvöru fyrr en hann kynntist kraftlyftingum. „Upprunalegur bakgrunnur minn er sófakartafli. Sem krakki prófaði ég nánast allar íþróttir sem hverfið bauð upp á, en fannst alveg hræðilega leiðinlegt í nánast öllum og beitti öllum brögðum til að skrópa og sleppa æfingum. Svo kynntist ég lyftingum í gegnum félagi minn. Eftir fyrstu æfinguna þá small einhver rofi í hausnum á mér og ég varð alveg heltekinn. Á stuttum tíma fór ég frá því að skrópa á öllum æfingum sem ég gat til að sitja í sófanum heima, horfa á línulega dagskrá og borða grillaðar samlokur, yfir í að verða ástfanginn af lyftingum sem þróuðust síðan yfir í kraftlyftingar.

Ég stundaði síðan kraftlyftingar alveg þangað til fyrir þremur árum en þá færðist fókusinn á önnur mið. Núna snýst hreyfingin meira um að viðhalda skrokknum og halda öllum strengjum vel stilltum,“ segir Rafn.

Áhugi á mannslikamanum

Rafn hefur verið í einkaþjálfarbransanum í hátt í tíu ár. „Mér finnst það ótrúlegt afrek miðað við það að meðalferill einkaþjálfara er yfirleitt ekki nema 1-3 ár. Þegar ég áttáði mig á því að ég gæti verið að fá greitt fyrir að kenna öðrum að stunda líkamsrækt, var ég snöggur að skrá mig í þjálfaranám. Þetta hefur síðan

þróast hjá mér með árunum og áhugasviðið víkkað innan heilsugeirans. Ég fékk brennandi áhuga á mannslikamanum og öllu sem við kemur heilsu og því að rækta raunverulegt heilbrigði. Þá byrjaði ég að kynna mér betur fræðin á bak við, um lífsstílsþætti eins og svefn, næringu og streitustjórnun. Í dag er ég að klára nám sem snýr að því að vinna á ýmsum lífsstílsjúkdómum með mataræði og öðrum lífsstílsþáttum,“ segir Rafn.

360° Heilsa

Rafn býður upp á fjölbreytt líkamsræktar- og heilsuprógrömm undir yfirskriftinni 360° Heilsa. Einnig heldur hann úti forvitnilegu hlaðvarpi undir sama nafni þar sem hann ræðir við fróða einstaklinga um heilsu og líkamsrækt í viðum skilningi.

„360° Heilsa byggir á þeirri hugmyndafræði að raunverulegt heilbrigði sé margþætt. Það skiptir ekki máli þó svo mataræðið sé upp á tíu. Ef þú sefur alltaf illa verður heilsan ekki upp á marga fiska. Það er ekki hægt að uppskera raunverulegt heilbrigði án þess að huga að öllum þeim lífsstílsþáttum sem steypa grunninn. Ég brýt þetta niður í fjóra undirstöðupætti sem eru hreyfing, næring, svefn og svo það sem ég kalla „jafnvægi“ en undir þann þátt falla streitustjórnun, félagsleg tengsl, tilgangur og slíkt.“

Þrjú ráð Rafns

Rafn segist hafa fundið fyrir aukinni aðsókn fólks í þjónustu sína í kjölfar COVID-19 faraldursins. „Ég átti ekki von á því en aðsóknin hefur verið gríðarlega

...að verða sífellt betri útgáfa af sjálfum sér, betri í dag en í gær, þá byrja litil skref fljótt að safnast upp.

göð í COVID. Það finnst mér frábært enda trúi ég að heilbrigður líkami sé besta leiðin til að takast á við þennan faraldur. Ég vil brýna fyrir öllum að það er aldrei of seint að bæta heilsuna. Lykillinn, að mínu mati, er helst að ætla sér ekki að sigra heiminn á einum degi. Með því að koma sér í svokallað „growth mindset“, eða uppbyggjandi hugarfar, þar sem þemað í lífinu er að verða sífellt betri útgáfa af sjálfum sér, betri í dag en í gær, þá byrja litil skref fljótt að safnast upp. Ef ég ætti svo að gefa einhver ráð til að byrja að bæta heilsuna núna þá væri það aðallega þrennt: Reyndu að ná að minnsta kosti sjö klukkustunda svefni. Lágmarkaðu viðbættan sykur eftir fremsta megni og forðastu flestar fræoliur eða svokallaðar unnar grænmetisoliur eins og heitan eldinn. Og síðast en ekki síst, finndu þér áhugamál og ræktaðu það. Þá er mikill plús ef það nærir einhverja sköpunargáfu í leiðinni.

Hlaðvarp um heilsu

Í einum hlaðvarpsþætti 360° Heilsu ræðir Rafn við Ásdísi Rögnu Einarsdóttur grasalækni, um muninn á því að vera karl í líkamsrækt og að vera kona. „Við ræddum saman um heilsu kvenna og hvernig þær gætu þurft að huga öðruvísi



Rafn Franklin Johnson Hrafnsson segir að raunverulegt heilbrigði krefjist nægilegrar hreyfingar, réttis mataræðis, nægs svefns og jafnvægis. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.



Rafn heldur úti áhugaverðu hlaðvarpi sem kallast 360° Heilsa.

að heilsunni en karlmenn. Þetta var virkilega áhugavert spjall. Við snertum á því hvernig hormónakerfi kvenna getur verið viðkvæmara en hjá körlum. Konur eru til dæmis töluvert líklegri til að þróa með sér skjaldkirtilsvandamál og sjálfsonæmissjúkdóma. Síðan er einnig margt sem bendir til þess að konur upp til hópa séu viðkvæmari fyrir skerðingu á kalórium og þurfa því að passa sig meira þegar kemur að föstum og fleira. Ég held að ástæðan geti stafað að mörgu leyti af því að kvenlíkaminn er töluvert flóknari vél en karlíkaminn. Vél sem er hönnuð til að rækta líf inni í sér og strúktúrinn er því vandaðari og þar af leiðandi viðkvæmari fyrir áreiti.

Í mínu starfi er munurinn á því að þjálfra konu og karla ekki svo mikill, sérstaklega þegar kemur að lyftingaþjálfun. Það fer að sjálfsögðu mest eftir markmiðum hvers og eins en æ fleiri konur sýna áhuga á kraftlyftingum þar sem fókusinn er á þungar lyftingar. Það sem ég hef helst í huga í þjálfun

kvenna er að vanda æfingar kringum blæðingar. Þá geta liðamót verið lausari og líklegri til meiðsla og sumar konur eru líklegri til að vera með skerta virkni í djúpkviðvöðvum á þessum tíma. Þegar kemur að öðrum lífsstílsþáttum eins og mataræði og streitustjórnun eru líka ákveðnir hlutir sem ég hef bak við eyrað og fylgist betur með hjá konum.“

Annar þáttur fjallar um heilsuþjófana þrjá. „Þar vek ég athygli á þremur heilsuþjófum sem eru hlutir í okkar daglega lífi sem eru í raun að ræna okkur heilsunni. Heilsuþjófarnir eru þá ofneysla sykurs, unnar grænmetisoliur og streita. Þetta eru hlutir sem meira að segja sjóaðir heilsugúrur klicka oft margir hverjir ómeðvitað á.“

Rafn er sérlega áhugasamur um málefni sem tengjast þarmaflórunni og í nýjasta þætti sínum ræðir hann við Birnu G. Ásbjörnsdóttur sérfræðing um þarmaflóru. „Hún sagði mér frá rannsóknum sem hún er að gera um þarmaflóruna í börnum og tengslum hennar við ADHD og geðræna kvilla. Það er ótrúlega merkilegt að sjá hvernig mataræði og lífsstíll hafa svo miklu viðtækari áhrif heldur en við gerum okkur grein fyrir. Þótt lyf séu oft góður og gildur kostur þá finnst mér nútímasamfélag orðið alltof háð þessu tóli sem í flestum tilfellum er frekar plástur en langtímalausn á rót vandans. Á móti kemur að máttur mataræðis, næringar og lífsstílsbreytinga hefur ekki fengið þá athygli sem þau verðskulda í baráttunni við nútíma lífsstílsjúkdóma og líkamlega og andlega kvilla.“



Alhliða vítamínína
hönnuð fyrir
islenskar aðstæður





VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is



MEGABLOK®
Búninga- og munaskápar
Fáanlegir í ýmsum litum - með læsingum og snertilásum
Stærð HBD - 1900x 1200 x 500

Sérpantað

**Allt fyrir
vöruhús og lager**



Verðdæmi

18.900.
+vsk

MECALUX

Starfsmannaskápar

Breiddir 30 cm - einfaldir, tvöfaldir eða fjórfaldir
Hæð 180/195 cm - Dýpt 50 cm



SILVERSTONE

Stálskápar - Chemical - PSKG 1000

Sterklega smíðaðir skápar úr stáli - Engvir boltar - Tvöfaldar hurðar og öflug læsing.
Stærð HBD - 200 x 100 x 50

48.900
+vsk



Verðdæmi
26.700
+vsk

SCHULTE
Lagertechnik

Schulte galvanhúðaðar hillur.

Verðdæmi: 200 x 100 x 50 með 4 hillum kr. 26.795. +vsk.
Hæðir: 200/250/300 - Dýptir: 30/40/50/60 cm - Breiddir: 100/130 cm



MECALUX

Brettarekkar

Verðdæmi
46.900
+vsk

Mecalux brettarekkar:
Verðdæmi: 250x270x100 m/2 hillum kr. 46.900. +vsk
Hæðir allt frá 200-600 cm á lager - Br. frá 180-360 cm



Verðdæmi
rekki á mynd
22.900
+vsk

Mecalux M7 kerfi

Verðdæmi: 200x120 x60 með 4 hillum kr. 22.000 +vsk
Hæð 200/250/300 cm - Dýpt 60 - 80 cm



**BARTON
STORAGE**

Barton skúffur.

Verðdæmi: Skúffa 40 x 18 x 9 cm kr. 1.259. + vsk.
Til í ýmsum lengdum frá 30-60 cm og breiddum frá 9-24 cm

Verðdæmi
1.259.-
+vsk



MECALUX

**M7 kerfi
stækkanlegt**

Verðdæmi
rekki á mynd

45.700
+vsk

Mecalux M7

Verðdæmi: 200 x 120 x 60 með 4 hillum og botnum kr. 45.790. +vsk.



MECALUX

Verðdæmi
15.900
+vsk

Mecalux Simlos kerfi

Verðdæmi: 200 x 100 x 40 með 4 hillum kr. 15.900 + vsk
Hæðir: 200/250/30 cm - Dýptir: 30/40/50/60 cm - Breiddir: 90/100 cm



Alvöru brettatjakkur 2,5 t:

**Aðeins
örfá eintök**

Tilboð

39.900.
+vsk

Lyftigeta: 2.500 kg.

Heildapýngd: 75 kg - Gaffallengd: 1150 mm - Tvöföld hjól á gaffli



Við eigum 30 ÁRA 1990 - 2020 afmæli.



**Vöruvagnar á lagerinn
PALLETTOWER**

Tilboð

lagervagn
29.900
+vsk

**100
KG**

vöruvagn

39.900.
+vsk



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Velkomin í sýningarsalinn Draghálsi 4 - Sími 5351300 - verslun@verslun.is

Ódýrastur að kaupa og ódýrastur að eiga

Nýir

DACIA SANDERO

AÐEINS UM
21.750
Á MÁNUÐI*

VERÐ AÐEINS

1.790

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppistöku
á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur
- Framhjóladrifinn
- 90 hö.



Komið og reynsluakið

Dacia Sandero er ódýrasti bíllinn í rekstri samkvæmt mbl.is*

www.mbl.is/bill/frettir/2020/04/22/dacia_sandero_odyrastur_ad_eiga/

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

* m.v 20% útborgun og lán til 84 mánaða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

**2017-
2019**

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN

...á verði fyrir þig!



Erum við að leita að þér?