



MIÐVIKUDAGUR 6. JANÚAR 2021

Heilsa



Kristófer mælir eindregið með að fólk sem upplifir verki í liðum prófi Nutrilenk til að sjá hvort það hjálpi því eins og það hjálpaði honum. MYND/ÆÐSEND

MELTINGIN Í
1. SÆTI

Upplifi enga verki og er aftur farinn að njóta

Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga, sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum eða braki í liðum, að ná betri líðan og heilsu. Kristófer Valdimarsson ber því vel söguna en hann losnaði við eymsli í liðum og hnjám. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjöðmum.

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold eru kondrótín og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir það frásogunarhæft og virkt sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóskef, ásamt D-vítamíni og mangan.

Nutrilenk Gold inniheldur:

- Kondrótín sem unnið er úr fiskibeinum, aðallega hákörlum.
- Kalk sem er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina.
- Mangan sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og eðlilegri myndun bandvefja.
- D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi.
- C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og sem einnig er þekkt fyrir að draga úr þreytu og lúða.

Fann strax mun

Kristófer, 82 ára, fór að nota Nutrilenk vegna verkja í liðum og stíðleika í hnjám með góðum árangri.

„Ég hef alla mína tíð verið svo heppinn að búa við góða heilsu og líkaminn verið hraustur. Þó verður það að viðurkennast að eftir því sem árunum hefur fjölgað á lífsleiðinni hef ég upplifað aukinn stíðleika og verki í liðamótum. Ég verð 83 ára á þessu ári og því má segja að maður hafi sannfært sjálfan sig um að sætta sig við það að gönguferðirnar styttest eða hlaupum upp og niður stigaganga



„Sársaukinn sem fylgdi daglegri hreyfingu var orðin of mikill og farinn að hafa áhrif á lífsgæðin,“ segir Kristófer, alsæll með árangurinn af Nutrilenk Gold.

Ég tek einungis tvær töflur á dag sem er viðhaldsskammturinn og endist glasið því í þrjá mánuði.

fækkaði. Sársaukinn sem fylgdi því að labba upp og niður stigaganginn heima eða gönguferðirnar í hrauninu var bara orðinn of mikill til þess að þessi hreyfing veitti mér sömu ánægju og áður. Það var miður, þar sem að þetta var mín leið til að halda heilsunni við,“ segir Kristófer.

Það var síðan haustið 2018 sem hann datt inn á að prófa Nutrilenk eftir að hafa séð auglýsingu í blöðunum.

„Ég taldi mig ekki hafa neinu að tapa en allt að vinna og því fór ég að taka inn Nutrilenk samvisku-



Nutrilenk Gold hentar vel þegar brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski. Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold eru kondrótín og kalk.



samlega samkvæmt ráðleggingu á umbúðunum. Strax þremur vikum eftir að ég fór að taka töflurnar fann ég fyrir jákvæðum breytingum, það er að segja að verkirnir sem komu við álag á hnén við gönguferðirnar mínar eða stigagangsskokkið við að ná í fréttablöðin á morgnana fóru minnkandi með viku hverri.“



Heilsuhraustur á ný

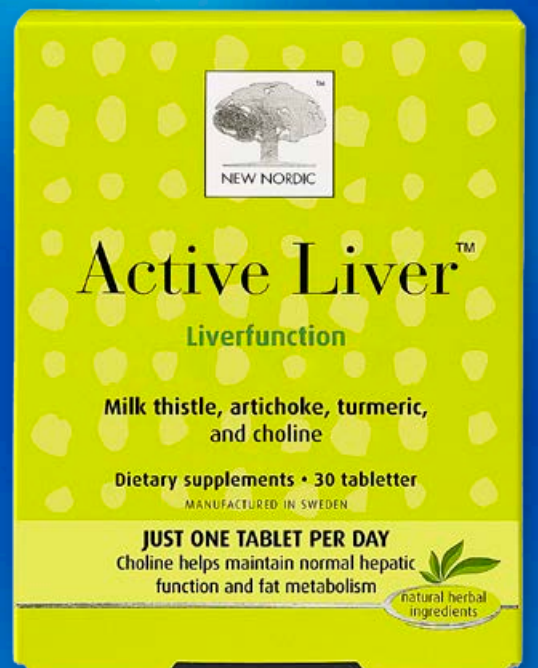
„Í dag er ég þannig að ég upplifi enga verki og er aftur farinn að njóta þess að styðja við heilsu mína með þessari hreyfingu þökk sé Nutrilenk. Ég mæli því eindregið með að fólk sem er að upplifa verki í liðum prófi Nutrilenk í einhvern tíma til að sjá hvort það hjálpi því eins og það hjálpaði mér.“



Léttu lifrinni lífið

- Preyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrin sinner yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Active Liver inniheldur kólín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar og eðlilegum efnaskiptum. Auk þess inniheldur það ekstrakt frá mjólkurpistil, túrmerik, pistilhjörtum og svörtum pipar

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



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.

Útgefandi:
Torgehf
Ábyrgðarmaður:
Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis 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

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.

Þarmaflóran í forgrunni með Probi[®] mjólkursýrugerlum!

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 gott að huga að heilbrigði þarmaflórunnar og ein leið til þess er að taka inn góða mjólkursýrugerla, dag hvern.



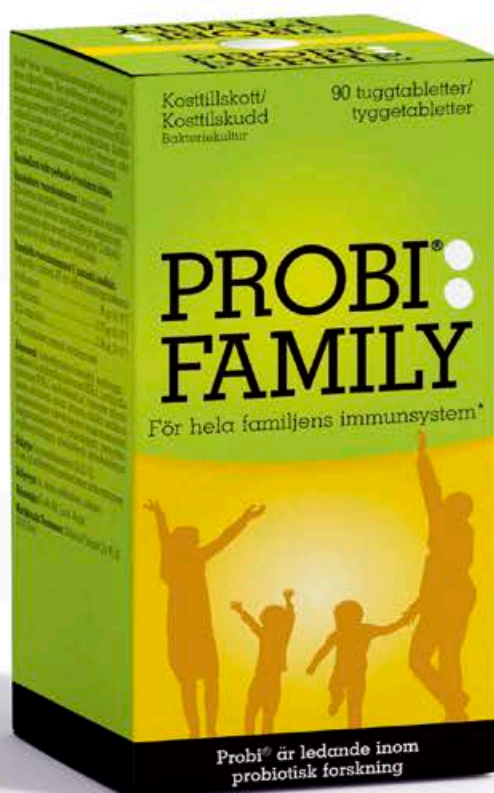
Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti velur Probi[®] mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Probi[®] Family

mjólkursýrugerlar, D-vítamín, B-12 vítamín og fólásín

- styður eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins.

Verum í okkar besta formi dag hvern. Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.



Probi[®] Mage

mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og meltinguna.

Söluhæstir í Svíþjóð, frábærar móttökur á Íslandi! Aðeins 1 hylki á dag.

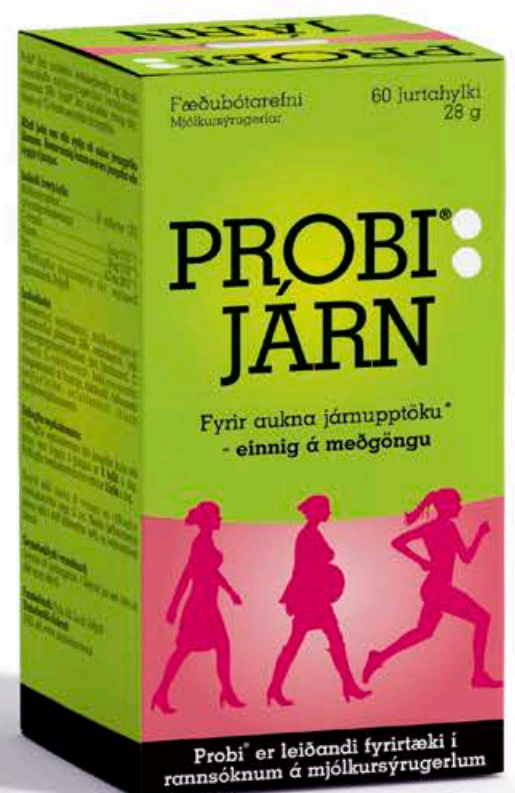


Probi[®] Járn

mjólkursýrugerlar, járn, C-vítamín og fólásín

- fyrir aukna upptöku járns, milt í maga.

Ný leið til að viðhalda góðum járngildum, hentar einnig á meðgöngu.



Probi[®] mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífarnis.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Pípulagnir

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

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

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir
Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn
Málningarvinna-Pakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að
kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16,
kipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —
Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir húsnæði í vinnu. Þarf að
vera vanur sökklum. Uppl. í s. 893-
5374 og nybygg@gmail.com Björn

spotdoc
Burt með bólurnar

Íslenskt undur
sjávarensíma

vinnvinn

Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is
RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF

Tilkynningar

Skipulagsstofnun
Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skiplagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin
Viðbótardýpkun við Sundabakka í Sundahöfn

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum skv. lögum nr. 106/2000.
Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykja-
vík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til
úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 3. febrúar 2020.

Skiplagssvið Akureyrarbæjar

Tillaga að breytingu á
Aðalskiplagi Akureyrar
2018-2030
– Uppbygging á Oddeyri

Bæjarstjórn Akureyrarbæjar hefur þann 15. september 2020
samþykkt að auglýsa breytingu á Aðalskiplagi Akureyrar
2018-2030, skv. 1. mgr. 36. gr. skiplagslaga nr. 123/2010 til-
lögu.
Svæði sem afmarkast af Hjalteyrargötu í vestri, Kaldbaksgötu
í austri, Gránufélagsgötu í norðri og Strandgötu í suðri sem nú
er skilgreint sem AT1 og ÍB2 breytist í ÍB2b og verður reiturinn
skilgreindur sem D1 innan þróunarreits D samkvæmt ramma-
skiplagi. Á svæðinu er gert ráð fyrir blandaðri byggð með
íbúðum í fjölbýlishúsum og atvinnustarfsemi á neðstu hæð í
hluta húsanna. Í fjölbýlishúsunum skulu vera fjölbreytilegar
íbúðastærðir og fjöldi íbúða 100-150. Byggingar skulu ekki ná
hærra en 25 m.y.s.

Tillagan er birt á heimasíðu bæjarins: www.akureyri.is –
neðst á forsiðu undir:
Auglýstar skiplagstillögur. Frestur til að gera athugasemdir
við tillöguna rennur út kl. 16:00 miðvikudaginn 17. febrúar
2021 og skal athugasemdum skilað skriflega til skiplagssviðs
Akureyrarbæjar, Geislagötu 9, 3. hæð eða með tölvupósti
(skiplagssvid@akureyri.is) þar sem nafn, kennitala og heim-
ilisfang sendanda kemur fram.

6. janúar 2021
Sviðsstjóri skiplagssviðs

Akureyrarbær
Skiplagssvið
Geislagata 9 Sími 460 1000 www.akureyri.is akureyri@akureyri.is

Allt fyrir
vöruhús og lager

MECALUX

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

geiri
www.geirihf.is

STÖRLEIÐHÚS
TAKTÍK 2528 #