

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 17. júlí 2021



Guðrún sá umfjöllun og ummæli um Active Joints frá Eylif heilsuvörum og ákvað að prófa. Hún sér ekki eftir því.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eins og leyst úr fjötrum

Guðrún Jónsdóttir uppgötvaði Active Joints eftir að hafa lengi fundið fyrir óþægindum í líkamanum. Hún segir það hafa verið dásamlega upplifun þegar hún öðlaðist nýtt líf með Active Joints, sem hún mælir heilshugar með. **2**

Heilbrigð melting er grunnur að góðri heilsu



Bætiefnalínan frá Eylif samanstendur af Happier Guts, Active Joints, Stronger Bones og Smoother Skin & Hair.



Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreystist því ekki á að dásama þessa vöru," segir Guðrún.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðrún segist hafa fundið fyrir óþægindum í líkamannum árum saman. „Þrátt fyrir að ég hafi farið í vel heppnaða hnéaðgerð hef ég verið gjörsamlega ónýtt í líkamannum. Gat ekkert gengið vegna mikils sársauka. Ég fór til læknis og var greind bæði með vefja- og slitgigt," segir hún. „Ég hef prófað að taka inn ýmiss konar náttúruæfni sem áttu að hjálpa og sömuleiðis hef ég farið í endurhæfingu. Það hjálpaði mér talsvert, en óþægindin héldu áfram að hrjá mig," bætir hún við.

Guðrún sá umfjöllun og ummæli um Active Joints frá Eylif heilsuvörum. „Ég las innihaldslýsingar og þær hvöttu mig til að prófa. Einnig hafði vinkona mín mælt með Active Joints, svo það var ekkert annað í stöðunni en að prófa. Vá, ég er þakklát, því eftir einungis tvær vikur var eins og ég væri leyst úr fjöttrum, eða bönd hefðu verið skorin utan af mér. Allar mínar hreyfingar urðu auðveldari og sársaukalausar," segir hún.

Guðrún segist finna örliðið fyrir öðru hnenu, en að öðru leyti sé þetta nýtt og betra líf. Undanfarið hef ég ekki getað stundað æfingar vegna Covid-19. Það eru tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn Active Joints og ég get gengið um í dag, sem ég gat ekki áður með góðu móti. Fyrr í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis ekki. Ég get því hiklaust mælt með

” Fyrr í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis ekki. Ég get því hiklaust mælt með Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt.

Active Joints frá Eylif. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreystist því ekki á að dásama þessa vöru.“

„Ég hef deilt ánægju minni með öllum sem ég þekki og hafa áhuga á að bæta heilsuna. Ég ætla að halda áfram að nota þessar vörur enda finn ég mikinn mun á mér," segir hún. ■

Fæst í öllum apótekum, Hagkaup, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum, Nettó og á eylif.is þar sem er að finna nánari upplýsingar, en hægt er að fá fría heimsendingu. Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.



Rakei Jónasdóttir hefur glímt við beinþynningu og leitaði að náttúrulegri vöru til að takast á við það.

Heilsan er dýrmætust

Rakei Jónasdóttir starfar sem snyrtifræðingur og vinnur oft mjög langa vinnudaga. Rakei hefur verið greind með beinþynningu og þarf að fá nægilegt kalk og D-vítamín. Hún segir að Stronger Bones frá Eylif hafi reynst sér mjög vel til að styrkja sig.

Rakei segist hafa verið að prófa allar vörur frá Eylif og líkað þær virkilega vel. „Þar sem ég hef verið með beinþynningu hef ég þurft að passa mjög vel upp á að fá nægt kalk og D-vítamín," segir hún. „Þegar ég heyrði um Stronger Bones frá Eylif var ég mjög spennat að prófa þessa vöru, þar sem hún inniheldur náttúrulegt kalk og auk þess ríkulegt magn af stein- og snefilefnum sem öll eru fengin úr náttúrunni. Ég hef fulla trú á að hrein, íslensk hráefni séu betri fyrir líkamann en þau efni sem eru venjulega í kalktöflum," segir hún. „Það er síðan bara böndur að þetta eru tuggutöflur sem eru mjög góðar á bragðið.“

Rakei segir að Stronger Bones hafi reynst sér mjög vel. „Ég vildi taka á vanda minum og sporna við beinþynningunni án þess að taka inn lyf. Ég finn mikinn mun á mér með Stronger Bones og það hefur komið mér á óvart hversu góð áhrif það hefur á meltinguna," segir hún.

„Ég hef líka prófað Smoother Skin & Hair frá Eylif sem virkar mjög vel á bæði húð og hár. Kollagenið er efni sem er frábært fyrir húðina og ég hef fundið mun á henni og hárinu. Mér finnst nauðsynlegt að taka inn kollagen," segir Rakei og tekur fram að hún sé sérstaklega ánægð með vörurnar frá Eylif.

Heilsuvörur frá Eylif

Vörulínan Eylif býður upp á fjórar vörur, Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin & Hair og Happier Guts, vörur sem hafa reynst vel fyrir liðina, húðina, beinin og meltinguna. Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, framleiðslan fer fram á Íslandi og öll hráefnin koma úr sjálfbærnum auðlindum. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar Eylif, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á Íslandi á sjálfbæran hátt, úr náttúrulegum auðlindum frá Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis.

Vörurnar eru Active Joints, Stronger Bones,



Guðlaugur segist stundum gleyma spelkunni eftir að hann byrjaði að taka inn Active Joints.

Loksins hreyfing án mikillar fyrirhafnar

Guðlaugur Sigurðsson segir að eftir að hann kynntist Active Joints frá Eylif hafi lífsgæði hans breyst til batnaðar. Hann getur staðið upp án fyrirhafnar og gengið óstuddur upp og niður tröppur. Lífsgæðin hafa því batnað.

Guðlaugur Sigurðsson lenti í alvarlegu vinnuslysi þegar hann var til sjós árið 2010. Hann slasaðist svo illa að hann var óvinnufær á eftir. Afleiðingarnar voru slæmir stoðverkir viðs vegar um líkamann. „Ég var heppinn að fá spelku frá Össuri þannig að ég gat sinnt daglegum athöfnum. Spelkan var eins konar lífsbjörg fyrir mig á þeim tíma. Eftir slysið var ég stöðugt með verki og átti erfitt með svefn vegna verkjanna," útskýrir Guðlaugur. Það var eiginkona hans sem sá auglýsingu um Active Joints frá Eylif. „Hún ákvað að kaupa fyrir mig þetta fæðubótarefni í haust og ég verð að viðurkenna að eftir aðeins viku var ég farinn að finna mun á líkamlegri getu. Það var í raun alveg ótrúlegt og mér finnst gaman að segja frá þessari bættu líðan minni," segir hann.

Guðlaugur segist stundum gleyma að setja á sig spelkuna þegar hann fer í göngutúr. „Ég get orðið gengið upp og niður stíga án þess að styðja mig við handriðið eða þegar ég stend upp frá borði eða úr sófanum. Ég myndi segja að það væri kraftaverk frá því sem áður var. Frá því ég kynntist Active Joints frá Eylif hef ég tekið þrjú hylki á dag. Ég dreifi inntökunni yfir daginn með máltíðum. Þótt fötlun mín eftir slysið hafi ekki horfið, þá er ég engu að síður gangandi um glaður í bragði. Mér líður betur og það er góð upplifun.“

Smoother Skin & Hair og Happier Guts. Nýjasta varan er Happier Guts sem er sérstaklega hönnuð fyrir meltinguna og inniheldur íslensk hráefni ásamt meltingarensímum. „Active Joints er vinsælasta varan og inniheldur hún fjögur íslensk næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á jákvæð áhrif þeirra á heilsu. „Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruafurð, náttúruleg og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri líðum, því með sveigjanlegri líkama erum við færari til að takast á við verkefni í dagsins önn," segir Ólöf Rún.

„Við notum einungis hrein, íslensk hráefni sem eru framleidd á sjálfbæran hátt í Eylif vörurnar," segir Ólöf Rún.



UMFÍ



EITT VERÐ

7.900 kr.

INNIFALIÐ ER TJALDSTÆÐI
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA,
AFFREYING OG TÓNLEIKAR.
KEPPNIN ER OPIN
FYRIR ALLA
11-19 ÁRA.

FYRIR ALLAR GREINAR

UNGLINGALANDSMÓT

Selfossi um verslunarmannahelgina 2021



FESTIVAL FJÖLSKYLDUNNAR

VÍMULAUS ÍÞRÓTTA- OG FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ

ÍÞRÓTTIR Á DAGINN:

FJÖLDI ÍÞRÓTTAGREINA: HLAUPASKOTFIMI – BOGFIMI – BORDTENNIS – FIMLEIKALÍF – FRISBÍGOLF
FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR – GLÍMA – GOLF – GÖTUHJÓLREIÐAR – HESTAÍÞRÓTTIR – ÍÞRÓTTIR FATLAÐRA
KNATTSPYRNA – KÖKUSKREYTINGAR – KÖRFUBOLTI – MÓTOKROSS – PÍLUKAST – RAFÍÞRÓTTIR – SKÁK
STAFSETNING – STRANDBLAK – STRANDHANDBOLTI – SUND – TAEKWONDO – UPPELSTUR

TÓNLEIKAR Á KVÖLDIN:

GDRN – BRÍET – HERRA HNETUSMJÖR – FRÍÐRIK DÓR
STUÐLABANDIÐ – SPRITE ZERO KLAN – MOSKVÍT – OG FLEIRI



Skráning á ulm.is

Ævintýralegur félagsskapur



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Á Gufuá í Borgarfirði er hægt að fá að fara í göngu með geit í taumi. Sigríður Ævarsdóttir bóndi segir að geiturnar séu mannelskar en uppátækjarsamar og það sé ævintýralegt að vera með geitunum og fylgjast með samskiptum þeirra.

Sigríður Ævarsdóttir, bóndi á Gufuá í Borgarfirði, tók upp á því að venja geiturnar sínar við taum til að gera þær meðfærilegri í daglegu amstri, en datt svo í hug að öðrum gæti þótt þetta skemmtileg og öðruvísi upplifun og hóf að bjóða upp á göngur með geitunum.

Hún segir að geitalabbíð sé ekki mjög flókið í framkvæmd.

„Ég veit fyrirfram hvað margir koma og geri þær geitur sem þarf tilbúna. Taumurinn fer í múl sem er á geitunum og þær teymast ágætlega,“ segir hún. „Akkúrat núna er reyndar einhver frekjugangur í þeim, því það er svo margt sem þær langar að éta úti sem þær finna ekki á túninu þar sem þær eru vanalega. Meðfram ánni sem við löbbum hjá er lyng, birkilauf og fleira sem hefur einhver efni sem þær vantar og fá ekki úr grasinu um þetta leyti.“

Þetta er auðveld ganga eftir veiðivegi og geiturnar taka upp á ýmsu á leiðinni, yfirleitt tengt því að éta, því þær sjá lítinn tilgang í að fara í göngutúr ef það er ekki til að finna eitthvað ætílegt,“ segir Sigríður. „En þær eru mannelskar að upplagi og jafnvel þó að maður missi tauminn fara þær ekki langt. Þetta eru allt geltir hafrar og flestir hafa horn, en þeir eru allir mjög góðir og ekkert hættulegir.“

Afslappandi upplifun

„Það tók geiturnar stuttan tíma að venjast því að vera í taumi. Við erum búin að vera að temja hesta, það hefur verið okkar aðalstarfsemi í gegnum tíðina og það var bara sjálfsagt að temja þær líka, svo það væri hægt að umgangast þær án þess að þær væru stanslaust á hlaupum undan okkur,“ segir Sigríður. „Þetta virkar svipað og að temja hesta, en tekur styttri tíma.“

Á vefnum okkar auglýsum við þetta sem ferðapjónustu í anda hæglætis og núvítundar og erlendis er svona lagað fyrst og fremst hugsað fyrir þá sem vilja vinda ofan af sér, en hér hugsar fólk þetta meira sem eitthvað skemmtilegt fyrir börn,“ segir Sigríður. „Það á alveg við, en einskorðast alls ekki við það. Fullorðið fólk fær ekkert síður „kikk“ út úr þessu, jafnvel enn frekar. Þegar fólk kemur með börn endar það oft svo að foreldr-



Geiturnar taka upp á ýmsu á labbinu, yfirleitt tengt því að borða, því þær sjá lítinn tilgang í að fara í göngutúr ef það er ekki til að finna eitthvað að borða.



Sigríður hefur málað 50 myndir fyrir bók sem hún er að gera með mannum sínum og heitir „Tölum um hesta“.

Sigríður Ævarsdóttir, bóndi á Gufuá í Borgarfirði, fann upp á nýstárlegri leið til að nýta geiturnar sínar.

MYNDIR/ÁSENDAR



Sigríður segir að hver hafur hann sinn einkennandi persónuleika og þeir hafi mikil samskipti sín á milli.

Goggunarröðin mikilvæg

„Það kemur í ljós strax og maður fer að umgangast hafrana að hver og einn þeirra hefur sinn eigin einkennandi karakter, rétt eins og kindur, hestar og önnur dýr,“ segir Sigríður. „Þetta eru líka hópdyr og þegar þeir eru ekki að vinna er einn sem ræður og allir elta, en það er hann Gandalfur, sem er elstur og stærstur.“

Þegar fólk fer að labba með hafrana þá radast þeir svo kannski öðruvísi en þeir hefðu sjálfir radað sér upp og þá fara þeir stundum að reka hornin í hver annan til að reka hina á réttan stað í röðinni. Það er svolítið ævintýri að vera með í þessu og það eru alls konar samskipti í gangi hjá þeim þó að þeir segi ekki neitt,“ segir Sigríður. „Þeir eru ekki ruddar og þeir byrja á finlegum skilaboðum eins og augngotum, en ef það dugar ekki til grípa þeir til hornanna og í versta falli rífa þeir jafnvel í hárið á hver öðrum og kippa í það til að láta hina færa sig.“

Myndskreytir bók

Ásamt því að vera bóndi og sinna ferðapjónustu er Sigríður líka myndlistarkona.

„Ég hef alltaf haft gaman af því að mála, en er misdugleg. Mér finnst skemmtilegast að teikna dýr og mála mest hesta, en ég er að átta mig á því í þessum töluðu orðum að ég hef ekki teiknað eina einustu geit. En núna er ég að klára að myndskreyta bók sem ég er að gera með mannum mínum og heitir „Tölum um hesta“ og kemur út fyrir júlín,“ segir hún. „Þetta eru hátt í 50 myndir og í fyrsta sinn sem ég geri þetta af alvöru.“

Ég hef reyndar líka stundum verið beðin um að mála eitthvað sérstakt fyrir fólk og hef orðið við því, en ég er ekki með gallerí eða að framleiða neitt til sölu,“ segir Sigríður. „En fólk getur heyrt í mér ef það vill biðja um eitthvað.“

Ekki bara geitalabb

Auk þess að bjóða upp á geitalabb er líka hægt að fara í náttúrugöngu með sagnaþul og heimsækja forystufjárhús á Gufuá.

„Forystufjárhúsið er ekki í gangi á sumrin, því þá eru allar kindurnar á fjalli. En ég leiði náttúrugönguna, sem er um tveir tímar,“ segir Sigríður. „Gufuá er landnámsjörð Rauða-Björns með áhugaverða sögu, fallett landslag, náttúrufar og útsýni. Þar eru margar vörður og við röltum hér um og ég segi söguna af jörðinni, búskaparháttum, jarðsögu svæðisins, náttúrufari, kem aðeins inn á þjóðtrúna og fleira. Þetta er skemmtifræðsla í fallegu landslagi.“ ■

Hægt er að kynna sér starfsemina á Gufuá á vefsíðunni www.gufua.com.

Kröftug & hrein bætiefni

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

20% Afsláttur í júlí

Apótekarinn + Lyf & heilsa
Við hlutum!

arnir sitja uppi með geiturnar á meðan krakkarnir verða alveg jafn áhugasamir um hundinn, köttinn eða eitthvað annað á staðnum.“

Aðlöguð og endurbætt hugmynd

Sigríður byrjaði að bjóða upp á geitalabb síðasta vor. Hún segir að ástædan fyrir því að hún sé með geitur sé að hún sé geitasjúk, þetta sé bakteria eins og hestabakterían.

„Ég hef alltaf verið veik fyrir þeim en ekki alltaf haft góða aðstöðu til að hafa þær. En hugmyndin var líka alltaf að þær hefðu eitthvert hlutverk, þær áttu ekki bara að vera til gamans fyrir mig,“ segir hún.

„Við erum tiltölulega nýflutt á jörðina Gufuá og þá fékk ég geiturnar. Ég fékk svo þá hugmynd þegar ég var að temja þær í víðáttunni að það væri sniðugt að leyfa fólki að prófa þetta. Fólk er að labba um með alls konar dýr erlendis, til dæmis lamadýr, alpaka og asna, þannig að þessi hugmynd er ekkert frumleg þannig séð, heldur stolin frá útlöndum, aðlöguð og endurbætt að okkar veruleika,“ segir Sigríður og hlær.

Sigríði finnst skemmtilegast að teikna dýr og málar oftast hesta.

Þegar fólk fer að labba með hafrana þá radast þeir svo kannski öðruvísi en þeir hefðu sjálfir radað sér upp og þá fara þeir stundum að reka hornin í hver annan til að reka hina á réttan stað í röðinni. Það er svolítið ævintýri að vera með í þessu.

PROBI:MAGE®

söluhæstir í Svíþjóð,
frábærar móttökur á Íslandi!



Við notum PROBI:MAGE® mjólkursýrugerla
fyrir þarmaflóruna og meltinguna.



Sigríður Ríta
Ragnarsdóttir



Þorbjörg
Hafsteinsdóttir



Birgir
Þórðarson



Þórunn
Kristjónsdóttir

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Hlaupið, hjólað og synt fyrir vestan

Margir ætla að reima á sig íþróttaskóna og spretta úr spori á Vestfjörðum núna um helgina. Þar fer fram Hlaupahátíð, sem hefur fest sig í sessi sem árlegur viðburður.

sis@frettabladid.is

Guðbjörg Rós Sigurðardóttir er ein þeirra sem standa að Hlaupahátíðinni, sem hófst formlega á fimmtudaginn og lýkur á morgun. „Við erum nokkur saman í hlaupahópi sem sjáum um að skipuleggja hátíðina í sjálfboðaliðavinnu. Fyrsta Hlaupahátíðin var haldin árið 2009 en þá voru tveir viðburðir sameinaðir, Óshlíðarhlaupið og Vesturgötuhlaupið. Hún hefur þróast í gegnum tíðina og sjósund og hjólreiðar bæst við á dagskrána.“ segir hún, en hægt er að skrá sig til keppni í ellefu mismunandi greinum eða taka þátt í þríþraut. „Í þríþrautinni er keppt í sjósundi á föstudegi, hjólreiðum á laugardegi og hlaupi á sunnudegi,“ segir Guðbjörg.

Skemmtun fyrir börnin

Í dag stendur til að hjóla 55 kílómetra leið um fjöll og firnindi á fjallahjólum. „Hjólað verður frá Þingeyri, inn Kirkjubólssdal, upp í Álftamýrarskarð, niður Fossdalinn, út Arnarfjörð og svo inn í Dýrafjörð og endað aftur á Þingeyri. Þessi hjólaleið er bæði krefjandi og skemmtileg og margir sem koma á hátíðina eingöngu til að hjóla hana,“ segir Guðbjörg.

Á Þingeyri verður boðið upp á 8 kílómetra skemmtihjólreiðar og skemmtiskokk fyrir krakka. Við sundlauginna þar í bæ verður hægt að gera jógaæfingar úti undir



Guðbjörg er mikill hlaupagarpur og er í hlaupahópnum Riddarar Rósu.

MYNDIR/ADSENDAR



Riddarar Rósu hafa eytt ófáum stundum við að undirbúa Hlaupahátíðina. Frá vinstri: Sigmundur Friðar, Guðrún Snæbjörg, Hildur Elísabet, Guðbjörg Rós, Þuríður Katrín, Heimir og Hólmfríður Vala.

berum himni og bakaðar verða vöflur og allir mega fá eins og þeir vilja, að sögn Guðbjargar.

Á morgun verður svokölluð Vesturgata hlaupin, en þar er um þrjár mismunandi vegalengdir að ræða, 45, 24 eða 10 kílómetra. „Það er ýmist lagt af stað frá Þingeyri, Stapadal eða Svalvogsvita, eftir því hve langt fólk ætlar að hlaupa, en öll hlaupin enda á Sveinseyri. Vesturgatan er hæðött og því hefur verið brýnt fyrir keppendum að fara varlega, því vegir geta verið mislægir og heldur grófir. Þá eru einhverjir lækir á leiðinni,“ segir Guðbjörg. Lengsta leiðin er frá Þingeyri, upp Kirkjubólssdal, yfir Álftamýrarheiði og niður í Fossdal.

Vestfirðir í tisku

Aðsókn á Hlaupahátíðina hefur



Margir hjólaþegar koma sérstaklega vestur til að taka þátt í hátíðinni, enda er hjólaleiðin einstök.

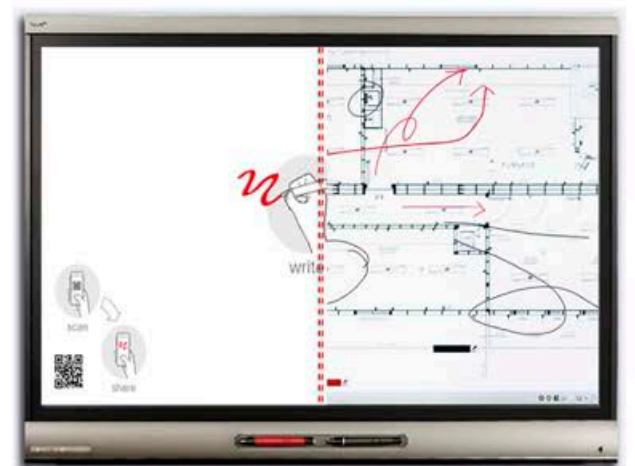


Dagskrá Hlaupahátíðarinnar hefur þróast í gegnum tíðina og núna er líka keppt í sjósundi.

aukist frá ári til árs, en í fyrra varð að slá hana af vegna veðurs. „Fjöldi manns hefur lagt leið sína vestur til að taka þátt í Hlaupahátíðinni, og ekki skemmir fyrir að Vestfirðir eru í tisku núna. Í ár eru um sex hundruð einstaklingar skráðir til leiks, bæði heimamenn og gestir. Hátíðin er hugsuð þannig að allir geti verið með og haft gaman af, bæði ungir sem aldnir. Það myndast því góð fjölskyldustemming,“ segir Guðbjörg, sem er ánægð með þessa góðu þátttöku.

Sjálf er hún mikill hlaupagarpur og er hluti af hlaupahópnum Riddarar Rósu. „Við hlaupum reglulega saman. Frá árinu 2012 höfum við haldið sérstakt styrktarhlaup á ári hverju og styrkjum einstaklinga hér í nærumhverfinu, sem hafa glímt við veikindi eða aðra erfiðleika,“ segir Guðbjörg. ■

Gagnvirkir UHD skjáir frá SMART og Prowise fyrir fundarherbergi og skólastofur



Gagnvirkir skjáir eru með Android stýrikerfi. Hægt er að fá innbyggða tölvu með Windows 10 hækkanlegar veggfestingar og festingar á hjólum

Nokkrar tegundir uppsettar í sýningarsal okkar í Markholti 2, Mosfellsbæ

Sími 566 8144

Skjáir í stærðum frá 55" til 86"


Varmás

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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

Bílar til sölu



Til sölu Mazda CX3 2017 árg. Ekinn 40þ. km. Sjálfskiptur. Framhjóladrifinn. Bensín. Í mjög góðu ástandi. V. 1.990.000 kr. Nánari upplýsingar veitir Sigurður í síma 8617845

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar

VEIDIÞORTID
Grandagarður 3 • S: 852-9940

Shp. Tvígengis
159.000.kr

Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagir
- » Hellulagir
- » Þökulagir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Málara

MÁLNINGARVINNA.

Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málarí s: 832-6017.

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Bókhald

*Accountant

Accountant ehf.
Laugavegi 178,
105 Reykjavík
S. 490-0095
info@accountant.is
www.accountant.is

Húsaviðhald

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



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

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



Ábendingahnaupinn má finna á www.barnaheill.is



Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug
124.500 kr.

Gvendarlaug
177.000 kr.

Grettislaug
239.000 kr.

Geirslaug
257.000 kr.

Unnarlaug
285.000 kr.

Snorrulaug
278.000 kr.



Íslensk framleiðsla í 39 ár!

OPIÐ 10-14 Á LAUGARDÖGUM Í SUMAR!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is

Húsviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FIÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Keypt & Selt

Hljóðfæri



Harmonikur í úrvali. Vantar notaðar harmonikkur í umboðssölu. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Til sölu



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



TILBOÐ

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með höfuðpúðum og skammel, grár. St. 90X220 og skammel 70X85. Tilboð óskast S. 663 3313

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar
á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Tómstundir & Ferðir

Ferðalög



Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 6995407.

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only 2-5 students per course!
Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese.
Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 19/7, 9/8, 23/8, 6/9, 4/10, 1/11, 29/11. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ Í 101 RVK TIL LEIGU
Falleg björt 56 fm íbúð til leigu í 101 Reykjavík. Mjög góð staðseting. Áhugasamir leggi inn tilboð merkt "falleg og björt" eða noti saga@grimur.de

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum




lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar
www.fastradningar.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

**MEST LESNA
ATVINNUBLAÐI
LANDSINS!***

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Dáleiðsla og ráðgjöf
Ný markmið, hætta að reykja, sofa betur, minnka streitu. Dáleiðsla getur hjálpað við að bæta vellíðan.

Ingibjörg Bernhöft
BA sálfræði, jákvæð sálfræði, dáleiðslukennari
s. 863-8902 • ibernhoft@gmail.com

www.breythugsun.is



Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhoft.is



Ferðarþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðarþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

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

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is