



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 22. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Karen notar hvatvísina, leyfir litunum að flæða yfir strigann og skapar þannig kraftmikil verk.

Hvatvís og litaglöð málverk í Núllinu

johannamaria@frettabladid.is

Karen Björg Jóhannsdóttir sýnir málverk á einkasýningunni Lita-glæður í Núllinu gallerí að Bankastræti 0, 101 Reykjavík. Að hennar sögn eru mörg verkin á sýningunni mjög persónuleg. „Þau eru huglæg tilfinningaferð tálkuð í miklu litmáli með góðu dassi af figúratífu,“ segir hún.

Karen hefur alla tíð heillast af málverkinu og því ferðalagi sem sköpun þess býður upp á. „Ég mála fólk, dýr, náttúru, abstrakt, allt sem mér dettur í hug að mála. Ég leyfi litunum svolítið að stjórna því hvernig ferðalaginu er háttað. Niðurstaðan er aldrei ákveðin í upphafi og því er það vegferðin út af fyrir sig, að vega og meta allt fram á endastöðina.“

Hvatvísi í lífi og list

„Ég virðist vera jafn hvatvís í málverkinu og í lífinu. Ef mér dettur í hug að gera eitthvað þá geri ég það. Þar af leiðandi á ég ögn erfitt með að staðsetja mig varðandi stíl, þó svo ég hallist alla jafna að figúratífu tálkun.“

Sýningin verður opnuð á morgun, fimmtudaginn 23. september, og stendur yfir fram á sunnudag 26. september. Á fimmtudegi er opið frá 17-19 og á föstudegi til sunnudags er opið frá 16-18. ■



Júlíus Óskar Ólafsson, framkvæmdastjóri SPORT 24 á Íslandi, segir ekki mega sofna á verðinum þegar kemur að sanngjörnu vöruverði.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sportlegt ævintýri fyrir alla í fjölskyldunni og budduna líka

SPORT 24 er stærsta íþróttaverslun Danmerkur, með 186 verslanir í Danaveldi, og nú einnig á Íslandi. Þar fást helstu og heitustu íþrótt- og útivistarmerki heims á alla fjölskylduna, og á verði sem gleður budduna. Hjá SPORT 24 fást nú einnig vetrarflíkur og -skór í úrvali. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI30
DAGA
SKAMMTUR

www.elsus.is

„Það er ævintýrlega gaman fyrir fjölskylduna, og líka budduna, að koma í SPORT 24 og finna á sig vetrarfatnað nú þegar haustar og kólnar. Við erum í óðaönn að fylla búðirnar okkar af æðislegum kuldafatnaði; úlpum, húfum, vettlingum, regnfatnaði, snjóbuxum og meira að segja kuldagöllum frá aðeins krónum 6.990, sem er sjaldséð kuldagallaverð á Íslandi, en alveg einstakur vetrarfatnaður sem heldur börnunum hlýjum og þurrum í komandi vetrar-tíð,“ segir Júlíus Óskar Ólafsson, framkvæmdastjóri rekstraraðila SPORT 24 sem rekur fjórar æðis-legar sportvöruverslanir á Íslandi.

„Okkar aðalsmerki er fjöl-skyldan og fólk á öllu aldursbili og við leggjum alúð í þjónustuna. Við vitum að það er ekki alltaf hlaupið að því að fara með börn í verslunarferðir, en eitt af því sem viðskiptavinir okkar hafa verið ánægðir með, fyrir utan gott aðgengi, frábært vöruúrval og afbragðsverð, er að það er ekkert annað í umhverfinu sem truflar og því er lítið mál að taka káta krakka með í búðina,“ upplýsir Júlíus.

Fyrsta flokks íþróttavörur

Fyrsta SPORT 24-verslunin á Íslandi var opnuð í árslok 2018 og tóku landsmenn henni strax fagnandi.

„Þá hafði Intersport lokað sinni verslun á Íslandi og nýtt tækifæri myndast á sportvörumarkaðnum. Í kjölfarið fór stærsta íþróttaverslun Danmerkur, SPORT 24, að líta hýru auga til Íslands og úr varð að Íslendingar fá þess nú notið að kaupa fyrsta flokks íþróttavörur á sérlega hagstæðu verði í gegnum SPORT 24 ytra,“ greinir Júlíus frá.

Verslanir SPORT 24 í Danmörku eru 186 talsins.

„Markmið SPORT 24 er vandaður íþrótt- og útivistarfatnaður frá öllum helstu íþróttavöruframleiðendum heims og á hagstæðu verði fyrir alla aldurshópa. Við leggjum mikla áherslu á að viðskiptavinir geti komið til okkar og klárað innkaupin fyrir sjálfa sig, og jafnvel alla fjölskylduna, í einni og sömu innkaupaferðinni,“ segir Júlíus.

Outlet með glænýjar sérlinur

SPORT 24 starfrækir fjórar stórar og glæsilegar verslanir á Íslandi. Sú nýjasta er SPORT 24 Outlet á Smáratorgi.

„Í Outlet-inu fást eldri vörulínur á lækkuðu verði en líka spánýjar fatalínur sem keyptar eru sérstaklega inn í Outlet-ið því Puma og fleiri heimspekt vörumerki framleiða sérstakar Outlet-línur sem er eingöngu teft fram í Outlet-verslunum. Því er sannkallað sport að fara í SPORT 24 Outlet til að skoða sig um og kaupa varning sem fæst hvergi nema þar, um leið og hægt er að gera innkaup á afar hagstæðu verði; íþróttaföt, skó, útivistarfatnað og fleira, og alltaf góðir afslættir og dilar í gangi þar,“ upplýsir Júlíus.

Leiðarljós er gæði og gott verð

Samstarf við stærstu íþróttaverslun Danaveldis geri SPORT 24 á Íslandi kleift að einfalda rekstur sinn og spara með því tíma og peninga.

„Það er mikil hagræðing að vinna með SPORT 24 í Danmörku þegar kemur að pöntunum á vörum. Við notum eitt tölvukerfi fyrir pantanir frá öllum birgjum og tími sem fer í að panta er ótrúlega lítill miðað við fjölda vörunúmera sem við pöntum. Með þessu fáum við mikla yfirsýn yfir vörustjórnun og vöruflæði til okkar,“ útskýrir Júlíus.

Hann segir rekstraraðila SPORT 24 hér á landi lítið spá í



Verslun SPORT 24 í Miðhrauni 2 í Garðabæ er hvorki meira né minna en 1.000 fermetrar af íþrótt- og útivistarvörum fyrir alla fjölskylduna. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Það er gaman að koma með smáfólkið í SPORT 24 og klæða það upp frá A-Ö.



Hvort sem þig vantar íþróttafatnað, skó, tæki eða tól, þá fæst það í SPORT 24.

vöruverð samkeppnisaðilanna hér á landi.

„Við förum bara eftir álagningarkúrfu SPORT 24. Okkar leiðarljós er gott verð og gæði, og þegar stór vöumerki koma með herferðir nýrra vörulína gera þau samning við okkar birgja úti um að kaupa þær í allar búðir sínar. Þannig njótum við þess hér á Íslandi að fá vörurnar á betra verði og leggjum enga auka álagningu á þær hér. Það dugar nefnilega ekki að vera værukær gagnvart vöruverði á Íslandi, þótt markaðurinn sé lítill í samanburði við utan landsteinanna þar sem samkeppnin er harðari.“

Gott orðspor spyrst hratt út

Þótt heimsins frægustu íþrótt- og útivistarvöumerki bjóðist í úrvali og á góðu verði í SPORT 24 er þar einnig að finna þeirra eigin dönsku heimamerki.

„Heimamerki okkar standa fyrir gæði og gott verð. Þau eru að sönnu sambærileg við þekktustu vöumerki heims og sífellt að aukast í sölu hjá okkur; það sjáum við á sölukúrfum sem hækka frá mánuði til mánaðar. Það gerir orðsporið; það spyrst út hvað þetta eru frábærar vörur,“ greinir Júlíus frá.

Heimamerki SPORT 24 eru meðal annars Athlecia, Endurance, Whistler, Virtus, Weather Report, Zigzag, CMP og fleiri; allt einstök, flott og sterk merki.

„Danir eru kröfuharðir og láta ekki bjóða sér neitt drasl. Þeir senda eingöngu frá sér vandadar flikur sem standast íslenska veðráttu eins og hún verður verst. Við erum líka með kuldaskó, stígvél í úrvali og virkilega fallegar útivistarflikur fyrir allar árstíðir. Við munum heldur aldrei slaka á kröfum sem viðskiptavinir



Úrvalið er endalaust í SPORT 24 sem selur skó frá heimspekttum merkjum.



Í SPORT 24 er vítt til veggja og nóg pláss til að skoða, mæta og kaupa.

setja okkur og gaman að sjá hvað gæðin eru sífellt að aukast,“ segir Júlíus.

Sporttiska ræður nú ríkjum

Það er gaman að skoða sig um í verslunum SPORT 24, þar sem hægt er að stóla á gæði, gott verð og fatnað sem hæfir öllum í fjölskyldunni.

„Við reynum að bjóða vörur á breiðu verðbili, frá því ódýrasta yfir í dýrari vöru. Við erum að sjálfsögðu með allt það nýjasta frá Nike, Adidas, Puma og vinsælustu merkjum heims og vörulínurnar eru breiðar. Þá erum við með allan pakkann fyrir fótbolta, handbolta, körfubolta og fleira sport. Líka það nýjasta frá vinsælustu liðunum í enska boltanum, svo sem búninga, treyjur og fleira frá Manchester United, Liverpool og fleirum, og að sjálfsögðu bjóðum við upp á merkingar á fatnaði, til

dæmis fyrir íþróttafélög,“ upplýsir Júlíus, sem veit upp á hár hvað viðskiptavinir vilja.

„Í dag er sporttiska ríkjandi í heiminum, ekki síst hjá börnum og unglingum, en líka í öllum aldurshópum. Fólk vill klæðast þægilegum efnum og klæðilegum sniðum, og gæðin eru alltaf að aukast í efnum sportvöruframleiðenda. Snið eru aðlöguð því sem gerist á tiskupöllum heimsins og tiskan endurspeglast í sportfatnaði sem nú er hæstmóðins. Það finnum við vel í SPORT 24 þar sem unga fólkíð kemur til að kaupa margt af því heitasta í dag.“ ■

SPORT 24 er í Miðhrauni 2 í Garðabæ, Hafnarstræti 101 á Akureyri, á Hafnargötu 29 í Reykjanesbæ og SPORT 24 Outlet er á Smáratorgi 1 í Kópavogi. Sími 553 0700. Sjá meira um SPORT 24 á Facebook.

lavera
NATURKOSMETIK

Þreföld virkni

Firming línan frá Lavera er með þrefalda virkni af Hyaluronic sýrum sem binda mikinn raka í húðinni ásamt því að stinna hana. Húðin mýkist og fær fallegan ljóma. Firming línan stuðlar að heilbrigðri húð og minnkar myndun fínna lína. Vegan vottuð.



100 % certified natural
personal care

Lavera Íslandi



Kollagen er frábært yngingarefni

Svava Jónsdóttir, skíða-kennari, snyrtifræðingur og sjúkraliði á Ólafsfirði, þakkar kollageni frá Protis fyrir að vera nær laus við exem í andliti auk þess sem hár hennar og neglur vaxa nú sem aldrei fyrr.

„Ég hef aldrei tekið vítamín í gegnum tíðina né haft mikla trú á þeim, en ég hef tröllatru á kollageni. Með aldrinum hægist á framleiðslu þess í líkamanum og þá er gott að geta innbyrt það á þennan hátt,“ segir Svava Jónsdóttir, snyrtifræðingur, sjúkraliði og skíðakennari á Ólafsfirði.

Svava hefur síðustu þrjá mánuði tekið inn Protis® Kollagen.

„Mig langaði að gera eitthvað gott fyrir húðina því ég er úti við skíðakennslu mestan part vetrarins og kuldinn bæði þurrkar húðina og veldur óþægindum. Ég hef lengi átt í baráttu við exem í kringum munn og nef á veturna, bæði eftir hlaup og skíðamennsku, en það hefur alltaf lagast í sólinni þegar ég hef farið árvisst utan til Tenerife. Vegna heimsfaraldursins fór ég ekkert út í fyrra og fann þá mun til hins verra á húðinni, en eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Protis hefur exemið minnkað til muna, jafnvel þótt ég hafi verið úti með skíðakennsluna í vetur. Þetta þakka ég kollageninu því ég hef ekki gert neinar aðrar breytingar og nota alltaf sama andlit-skremið sem ég flyt inn á stofuna mína,“ segir Svava.

Hún finnur líka stóran mun á hári sínu og nöglum, þótt skammt sé liðið síðan hún fór að taka inn Protis® Kollagen.

„Hárvöxtur breytist með aldr-

Svava Jónsdóttir er 41 árs Ólafsfirðingur. Hún hefur nú tekið inn Protis® Kollagen allt þetta ár og finnur mikinn og góðan mun á hári sínu, húð og nöglum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
AÐUNN



inum og eftir áfall í fyrrasumar sá orðið á hárinu mínu. Kollagenið hefur hleypt auknum vexti í það á ný og hárlos hefur minnkað. Ég er með hrokkið og svolítið villt hár og sé nú mikla endurnýjun í hárinu og ný hár koma fram og krullast,“ segir Svava.

Skíðabakterían í farteskinu

Svava er Ólafsfirðingur í húð og hár. Hún er eigandi Snyrtistofunnar Svövu, sem er eina snyrtistofan á Ólafsfirði, og auk þess sjúkraliði hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Ólafsfirði.



„Það er mikilvægt að styrkja og næra húð og hár yfir vetrartímann. Fólk sem er að eldast og stundar íþróttir og útivist leitar í næringarefni og vítamín til að flýta fyrir endurnýjun fruma og þá er kollagen frábært yngingarefni,“ upplýsir Svava.

Hún er margfaldur Íslandsmeistari á skíðum og hefur undanfarna fjóra vetur boðið upp á vinsæl skíðagöngunámskeið í samstarfi við tvö stór hótél á Ólafsfirði.

„Það hefur alltaf verið mikil skíðamenning á Ólafsfirði og nú er geysimikill uppgangur í gönguskiðum. Upphaflega voru námskeiðin um helgar en nú er fólk farið að bóka sig í miðri viku líka og æðislegt að fólk sækji, læri og stundi skíðamennsku hjá okkur. Ólafsfirðingar eiga einstaklega flotta gönguskiðabraut og aðstæður til skíðaiðkunar eru um allan bæ þegar veður leyfir, í bænum sjálfum, upp með firðinum og í dölunum,“ segir Svava.

Hún segir alla geta lært á gönguskiði. „Fólk á öllum aldri og í misjöfnu formi getur iðkað gönguskiði. Ég fæ meira að segja til mín fólki eftir stórar hrygg-, mjaðma- og hnéaðgerðir. Allir fara glaðir heim og það kemur flestum á óvart hvað hægt er að hreyfa sig mjúkt og á heilbrigðan hátt án þess að þjósnastr á líkamanum. Þeir fara heim með skíðabakteríuna í farteskinu og sama fólkið kemur á námskeið til mín aftur og aftur. Ég mæli svo hiklaust með Protis® Kollageni því það hefur góð áhrif á allan líkamann, liði, vöðva og endurheimt.“

Um Protis® Kollagen

Kollagen er náttúrulegt prótín og

eitt helsta byggingarefni líkamans. Gott að vita um Protis® Kollagen:

- Ekkert gelatín eða sykurl
- Meira magn virkra efna en hjá flestum samkeppnisaðilum
- Engin aukaefni
- Sýnilegur árangur á 30 dögum
- Íslenskt hugvit og framleiðsla

Protis® Kollagen er framleitt úr íslensku fiskroði hjá líftækniþyrir-tækinu PROTIS. Varan er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagen úr fiski er áhrifaríkara en kollagen úr landdýrum þar sem upptaka úr meltingarvegi er betri.

Helstu innihaldsefni:

- SeaCol® er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskrótini úr íslenskum þorski. SeaCol® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun kollagens í líkamanum.
- Hyaluronic-sýra er eitt mest rakagefandi efni náttúrunnar og viðheldur meðal annars raka húðarinnar.
- Kóensím Q10 er að finna í nær öllum frumum líkamans. Það er mikilvægt fyrir endurnýjun fruma eins og húðfruma.
- B2- og B3-vítamín, sink, kopar og bíótín fyrir hárvöxt, endurnýjun húðar og vöxt nagla. ■

Protis® Kollagen fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og stórvöruverslun.

Ræða geðheilsu út frá eigin reynslu

Vinirnir Sigursteinn Mátsson og Friðrik Agni Árnason hafa sett í loftið nýjan hlaðvarpsþátt sem þeir kalla Geðslagið. Þar spjalla þeir um geðheilsu og andleg málefni út frá ólíkum sjónarhornum. Fyrsti þátturinn fór í loftið á mánudaginn.

sandragudrun@frettabladid.is

Friðrik Agni segir að þeir Sigursteinn hafi lengi vitað hvor af öðrum og ákveðið að hefja samstarf fyrr á árinu.

„Sigursteinn hefur lengi verið viðriðinn geðheilbrigðismál. Hann var formaður Geðhjálpár í mörg ár og hefur talað opinskátt um sína reynslu. Við erum góðir vinir og ákváðum að setja þetta hlaðvarp af stað. Við fundum samleið í að geta talað um þessi mál, við viljum tala um þau og finnst það mikilvægt,“ segir Friðrik Agni.

„Við erum af ólíkri kynslóð en náum samt vel saman. Við erum báðir samkynhneigðir, ekki að það sé eitthvað sérstaklega til umræðu í þáttunum en það speglar samt að einhverju leyti hvernig við upplifum hluti. Við erum að taka fyrir ákveðin þemu sem tengjast geðheilsu í hverjum þætti. Við nálgumst þau með því að tala um eigin reynslu og líka út frá rannsóknum og bókum. Við reynum að tengja það saman svo fólki nái að tengja efnið við okkur

Við vildum búa til uppbyggjandi umræðuvettvang þar sem fólki getur rætt þáttinn og sína reynslu af því sem við erum að tala um.

Friðrik Agni Árnason

en fá líka að heyra um efnið á almennum nótum.“

Viðbrögðin falleg og góð

Í fyrsta þættinum sem fór í loftið á mánudaginn ræddu þeir um áföll. Þar talaði Friðrik Agni í fyrsta sinn opinberlega um áföll sem hann varð fyrir í barnæsku. Hann segir viðbrögðin sem hann hefur fengið frá fólki við þættinum hafa verið mjög falleg og góð.

„Þátturinn snerist mikið um mig og mín áföll. Hann kom svolítið inn á það sem hefur verið mikið í brennidepli í samfélaginu núna, sem er kynferðisofbeldi og umræðan um þolendur og



gerendur. Hvernig við glímum við áföll og eftirmál þeirra og hvernig við getum unnið okkur úr þeim á heilbrigðan hátt án þess að skrímslavæða fólki. Ég held að þessi umræða undanfarin fjögur ár, eftir #MeToo, sé komin til að vera. Við erum að vinna í þessu þema og við þurfum að halda því áfram,“ segir Friðrik Agni.

„Við ætlum alltaf að fara með þættina í loftið á mánudagsmorgnum og tækla mismunandi þemu. Þælingin er að reyna að halda þáttunum undir klukkutíma og koma okkur beint að efniinu. Við gerðum Instagram-síðu fyrir þáttinn sem heitir Geðslagið og líka Facebook-hóp þar sem hægt er að ræða efni þáttarins.

Við vildum búa til uppbyggjandi umræðuvettvang þar sem fólki getur rætt þáttinn og sína reynslu af því sem við erum að tala um.“

Friðrik Agni segir að þessi hlaðvarpsþáttur sé einn angi af stærra samstarfi á milli hans og Sigursteins svo það má búast við að heyra meira frá þeim félögum á næstunni. ■

Þeir Sigursteinn og Friðrik Agni munu taka fyrir mismunandi þemu í hverjum þætti.

MYND/EINAR M. MAGNÚSSON