



FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

FÖSTUDAGUR 24. september 2021

KYNNINGARBLAÐ



Damon Albarn á sviði fyrr í þessum mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Ný tónlist frá Albarn

oddurfreyr@frettabladid.is

Íslandsunnandinn Damon Albarn var að gefa út lagið Royal Morning Blue sem er fjórða smáskífan af nýju sólplötunni hans, The Nearer The Fountain, More Pure The Stream Flows, sem kemur út 12. nóvember næstkomandi.

Hann gaf einnig út svarthvítt myndband með lifandi flutningi af laginu, en upptakan er hluti af sérstöku verkefni sem heitir Sublime Boulevards, þar sem hann flytur lög af nýju plötunni með strengjakvartett.

### Íslenskt landslag innblásturinn

Plötuna átti upprunalega að flytja á tónleikum í maí 2020 sem klassískt tónverk sem er innblásið af landslagi Íslands, en vegna heimsfaraldursins var tónleikunum frestað. Albarn fór þá aftur í hljóðverið og hélt áfram að vinna lögin, sem fjalla um þemu eins og viðkvæmni, missi, uppkomu og endurfæðingu.

Fyrstu þrjár smáskífunar af plötunni heita The Nearer The Fountain, More Pure The Stream Flows, Polaris og Particles. Hægt er að hlusta á allar smáskífunar á tónlistarstreymisveitum og á YouTube. ■

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTSALOE VERA  
HREINN SAFI30  
DAGA  
SKAMMTUR

www.celcus.is



Það verður líf og fjör á Heilsudögum í Nettó. Dagarnir eru tilvaldir til að koma sér af stað í Meistaramánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Heilsu- og lífsstílsdagar í Nettó

Heilsudagar Nettó hófust í gær, fimmtudaginn 23. september, og munu standa yfir næstu tvær vikur, fram á miðvikudaginn 6. október. Heilsuvörur verða í algleymingi og hefur úrvalið í verslunum Nettó á landsvísu aldrei verið meira. **2**





Änglamark heimilis-vörurnar verða á afslætti á Heilsudögum í Nettó.



Með Heilsudögum gefur Nettó út vandað 128 blaðsíðna Heilsu­blað með ýms­legu forvitnilegu efni.



Änglamark inniheldur lífræna ávexti og grænmeti, heilsuvörur, hreinsi- og snyrtivörur og ýms hræfni.



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir er markaðsstjóri Samkaupa.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það verður allt að 25% afsláttur af heilsu- og lífsstílsvörum í Nettó á heilsu-dögum. Að auki verður gefinn aukaafsláttur af völdum heilsuvörum á hverjum degi.

Það er alltaf mikil tilhlökkun á meðal viðskiptavina og starfs­manna fyrir Heilsudögum Nettó, enda hefur orðið gríðarleg vitundarvakning síðustu ár varðandi bættu heilsu og mikilvægi hennar. „Heilsudagar Nettó eru haldnir á hálf­sárs fresti, annars vegar í byrjun árs og hins vegar á haustin,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðsstjóri Samkaupa. „Þá geta viðskiptavinir gert ótrúlega góð kaup á heilsu- og lífsstílsvörum í verslunum Nettó og í vefversluninni. Vinsældir Heilsudaganna hafa aukist frá ári til árs en fyrstu Heilsudagarnir voru haldnir 2011. Þetta er því tíunda árið í röð sem við höldum Heilsudaga hátíðlega,“ segir hún.

**Algjörar afsláttarbombur**  
Alls verða yfir 3.000 vörunúmer á afslætti yfir Heilsudaga. „Þær vörur sem eru á afslætti teljast til heilsu- og lífsstílsvara. Meðal annars er um að ræða ýmsar hollustuvörur, lífrænar vörur, fæðubótarefni, bætiefni, veganvörur, ketóvörur, vítamín, grænmeti og ávexti og margt fleira. Yfir alla dagana verður allt að 25% afsláttur af þessum vörutegundum. Umfram það munum við á hverjum degi bjóða upp á ofurtilboð á ein­stökum völdum vörum, þá allt að þremur hvern dag. Þetta eru algjörar afsláttarbombur og er hægt að nálgast upplýsingar um þessi tilboð í Heilsu­blaði Nettó og á vef- og samfélagsmiðlum Nettó,“ segir Ingibjörg. Það er því um að gera að birgja sig upp fyrir veturinn af heilnæmum heilsuvörum og huga að góðum forvörnum með því að hugsa vel um heilsuna.

**Hollusta í brennidepli**  
Ingibjörg segir að Nettó sé leiðandi með úrval af heilsu- og lífsstíls-

vörum og eykst úrvalið með ári hverju. „Úrvalið hefur aldrei verið betra en nú. Hollusta og heilbrigði eru í brennidepli hjá Íslendingum. Með aukinni meðvitund vanda landsmenn valið sífellt meir þegar kemur að matarinnkaupum almennt. Við sjáum það í aukinni sölu á lífrænum vörum, heilsuvörum og vörum sem eru merktar græna skráargatinu. Í verslunum Nettó ættu allir að geta fundið eitthvað sem hentar þeirra heilsu og lífsstíl, hvort sem markmiðið er að minnka sykurlát, leggja ríkari áherslu á lífrænt fæði eða sýna umhverfinu meiri umhyggju.“

Það verður margt og mikið í boði á Heilsudögum Nettó sem fram undan eru nú sem endranær. „Verslanir okkar verða pakkfullar af spennandi tilboðum, það verða leikir á samfélagsmiðlum, ýmsar kynningar ásamt fróðleik og ráðgjöf í verslunum. Við erum afar þakklát okkar viðskiptavinum fyrir að gera Heilsudaga að þeim stórvíðburði sem þeir eru, því áhugi og endurgjöf frá viðskiptavinum okkar veita okkur klárlega hvatningu til að stækka og bæta stöðugt úrvalið hjá okkur af hollari og lífrænum valkostum í verslunum Nettó,“ segir Ingibjörg.

**Merki um umhyggju og virðingu fyrir náttúrunni**  
Nettó flytur inn vörurnar frá Änglamark og eru þær faanlegar í öllum verslunum. „Änglamark heimilisvörurnar eru lífrænar og í hæsta gæðaflokki og fást að sjálfsögðu á Heilsudögum í Nettó. Vörulínan inniheldur meðal annars lífræna ávexti og grænmeti, heilsu- og hollustuvörur, hreinsi- og snyrtivörur, barnavörur og margvíslegar vörur og hræfni til matargerðar. Änglamark hreinlætisvörurnar hafa óveruleg áhrif

**Við erum afar þakklát okkar viðskiptavinum fyrir að gera Heilsudaga að þeim stórvíðburði sem þeir eru.**

á umhverfið og á það bæði við um hræfni og vinnslu efnanna. Þetta hefur framleiðendunum tekist án þess að draga úr bestu eiginleikum varanna. Vörurnar eru umhverfisvænar og Svansottaðar,“ segir Ingibjörg.

**Heilsu­blaðið**  
Í tilefni Heilsudaganna gefur Nettó út vandað 128 blaðsíðna Heilsu­blað þar sem hægt er að nálgast upplýsingar um vöru­tilboð, girnilegar og hollar uppskriftir, spennandi viðtöl og fróðleiksmola varðandi heilnæman og góðan lífsstíl. „Ég hvet alla til að kynna sér tilboðin sem má meðal annars finna í Nettó Heilsu­blaðinu sem dreift er í allar Nettó verslanir á landsvísu og á öll heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Jafnframt er hægt að nálgast rafræna útgáfu af blaðinu inn á netto.is.“

**Meistaramánuður fyrir alla**  
Samkaup, sem eiga og reka Nettó, eru nýr og stoltur bakjarl Meistaramánaðar, sem fer fram 1. til 31. október. „Við hjá Samkaupum erum ótrúlega stolt af því að gerast bakhjarl Meistaramánaðar. Þetta er eitt vinsælasta verkefni undan-

farinna ára þar sem fólk er hvatt til að setja sér markmið og jafnvel deila þeim með öðrum. Það geta allir sem vilja tekið þátt í Meistaramánuði. Eina skilyrðið er að fólk setji sér markmið, hvort sem þau eru stór eða smá. Tilgangurinn með markmiðunum er að öðlast betri lífsgæði og láta öðrum líða vel, hvort sem þau snúast um að styrkja gott málefni, hreyfa sig meira, borða hollari mat, minnka skjátíma, sofa betur eða njóta fleiri gæðastunda með fjölskyldunni. Samkaup hafa sett sér markmið er snúa að heilsuefningu, bæði fyrir viðskiptavini og starfsfólk, og hafa sérstöðu og framsækni þegar kemur að heilsutengdum vörum. Meistaramánuður fellur því afar vel að starfsemi og gildum félagsins. Enn fremur eru Heilsudagar í Nettó frábær upphitun fyrir Meistaramánuð og tilvaldir til þess að koma sér af stað og taka þátt í heilsunni í október. Við hvetjum alla til að taka þátt og setja sér markmið, stór eða smá.“

**Magnús Scheving heldur fyrsta fyrirlesturinn**  
Samkaup bjóða öllum þátttakendum Meistaramánaðar upp á rafræna fyrirlestraröð um alls konar heilsutengd málefni í allan október. „Opnunarfyrirlesturinn heldur sjálfur íþrótta- og athafnamadurinn Magnús Scheving, en hann mun fjalla um góðar leiðir til þess að setja sér markmið og standa við þau. Á vefsíðunni meistaramanudur.is er hægt að skrá sig til leiks, skora á aðra þátttakendur og fá aðgang að rafrænni fyrirlestraröð Samkaupa.“

**Sparaðu enn meira með appinu**  
Samkaup reka 65 verslanir víðs vegar um landið undir vörumerkjunum Nettó, Krambúðin,

Kjörbúðin og Iceland. Samkaup hafa á síðustu árum verið fremst íslenskra matvöru­fyrirtækja þegar kemur að tækninýjungum og eru langstærst í dagvöruverslun á netinu. Þá hafa Samkaup sett á markað nýtt app undir nafninu Samkaup – verslun við hendina, sem gefur viðskiptavinum afslátt í öllum þessum verslunum, sem og netverslun Nettó og annarra vörumerkja Samkaupa.

„Appið er eins konar stafrænt trygðarkerfi Samkaupa. Með því að kaupa hjá verslunum Samkaupa fá viðskiptavinir 2% afslátt af öllum vörum í formi inneignar í appinu í hvert sinn. Þannig fá viðskiptavinir meiri afslátt með appinu en þekkist í öðrum matvöruverslunum. Með þessari nýjung stuðla Samkaup að hagstæðara verði á matvörumarkaði.“

Samkaupaappið er einfalt í notkun. „Viðskiptavinir skanna inn QR-kóða með símanum við afgreiðslukassann í hvert sinn sem þeir versla og afslátturinn kemur strax inn í formi inneignar. Í appinu geta viðskiptavinir séð hversu mikinn afslátt þeir fá hverju sinni og hver uppsöfnuð inneign þeirra er. Að auki eru reglulega ýmis sértílboð á matvöru í boði fyrir notendur appsins. Viðskiptavinir geta svo skráð greiðslukort í appið og notað það sem milliliðalausa greiðslu. Þá fá þeir rafrænar kvittanir sendar beint í appið. Appið gefur þannig góða yfirsýn yfir mánaðarleg matarinnkaup,“ segir Ingibjörg að lokum.

Skoðaðu úrvalið á Heilsudögum Nettó í Heilsu­blaðinu eða á netto.is. Hægt er að nálgast Samkaup – verslun við hendina, frítt í vefverslunum App Store (Apple) og Google Play store (Android).



# TARAMAR

## Næturkremið

SEM Á SÉR ENGA HLIÐSTÆÐU

4 gull og silfur verðlaun



Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Frítt Næturkrem fylgir með hverju Augnkremi

[www.taramar.is](http://www.taramar.is), Íslandsapótek, Lyfjaver, Hagkaup  
Smáranum, Kringlunni, Garðabæ, Akureyri



Bílar & Farartæki



BMW X5 X Drive 40e Plug in hybrid 4/2018 ekinn aðeins 44 þús km. Panorama gler þak. Leðurinnrétting og allur helsti lúxus. Verð aðeins 8.490.000,-

Sparibill ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?  
Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Pípulagnir

PIPULAGNIR  
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
prostone@prostone.is

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780  
prostone@prostone.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

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

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

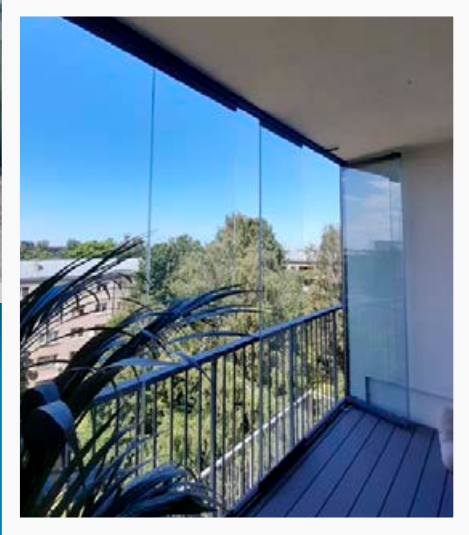
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500



GEFÐU VATN  
gjofsemgefur.is  
907 2003



Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



5ÁRA  
ÁBYRGÐ

COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförunum árum.



COVER

FINNSK  
GÆÐI Í  
35ÁR



NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is



Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

Skráðu þig á frettabladid.is, á Facebook síðu Fréttablaðsins eða skannaðu QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS