



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 13. október 2021

KYNNINGARBLAÐ



McDonald's hefur lengi verið einn af vinsælustu skyndibitum heims.

Veganborgaraferð á McDonald's

thordisg@frettabladid.is

Það er vinsælt að skjótast í borgarferð til Lundúna og þá þykir mörgum ómissandi að gleðja munn og maga á McDonald's. Í dag er spennandi dagur fyrir grænkera á McDonald's því hamborgararisinn teflir fram sínum fyrsta veganhamborgara á Bretlandseyjum. Borgarinn, McPlant, verður strax fáanlegur í átján borgum og 250 McDonald's-stöðum og í janúar verður hann á matseðli allra McDonald's-staða á Bretlandi.

Alls tók þrjú ár að próa nýja veganborgarann svo hann líktist sem mest ekta McDonald's-ostborgara og mætir McPlant hörðustu kröfum grænkera.

Næstum megrunarfæði

Fyrirmynd McPlant er hefðbundinn McDonald's Cheese Deluxe. Hann inniheldur veganbuff sem er framleitt í samstarfi við kjötlíkisframleiðandann Beyond Meat. Hvert og eitt hráefni er framleitt úr jurtaríkinu, þar af veganostur úr baunaprótíni sem smakkast eins og heimsfrægur McDonald's-osturinn, sem og ný vegansósa. Samsetning McPlant er því svolíjóðandi: Hamborgarabrauð með sesamfræjum, tómatsósa, sinnep, vegansósa, salatblað, laukur, pikkles, veganbuff og veganostur.

Ekki sakar að McPlant er næstum því megrunarfæði; aðeins 430 hitaeiningar, sem er um 200 hitaeiningum færri en í kjötútgáfunni. ■



Hannesína byrjar hvern dag á því að fá sér kollagen frá Feel Iceland sem hún mælir heils hugar með fyrir bætta liðheilsu og fleira.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Kollagenið gerir kraftaverk

Hannesína Scheving, bráðahjúkrunarfræðingur og framhaldsskólakennari á Akureyri, finnur fyrir miklum mun á hári sínu, nöglum og liðum eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland kollagen. Hún segist glöð yfir að geta tekið inn náttúruleg fæðubótarefni í stað gigtarlyfja. **2**

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTSALOE VERA
HREINN SAFI30
DAGA
SKAMMTUR

www.celastis.is



Hannesína hrærir Feel Iceland kollgeni bæði út í kalt vatn sem morgun-sopann sinn en líka út í gríska jógúrt með heimagerðu músli, eplum og kanil.

Hannesína Scheving, bráða-hjúkrunarfræðingur og fram-haldsskólakennari í Verkmennta-skólanum á Akureyri (VMA), ber sjaldgæft nafn ömmu sinnar heitinnar.

„Ég fer nú ekki huldu höfði með þetta nafn og þegar ég sagði sjö ára stúlku að ég hétí Hannesína á dögunum, sagði sú litla: „Það heitir enginn svolæðis,“ og hló. Ég leið fyrir nafnið á æskuárunum í Keflavík og vildi því alltaf vera kölluð Hanna, en þegar ég flutti norður ákvað ég að kynna mig alltaf sem Hannesínu og er alltaf kölluð Hannesína í dag. Ég ber því með stolti nafn góðrar og flottrar konu.“

Hannesína var komin á fer-tugsaldurinn þegar hún skræði sig til náms í hjúkrunarfræði en hún útskrifaðist sem hjúkrunar-fræðingur orðin 38 ára.

„Þegar við hjónin fluttum frá Keflavík til Akureyrar árið 2000 skræðum við okkur bæði til náms. Við keyptum okkur litla íbúð og ákváðum að fjölskyldan byggji þröngt á meðan á náminu stæði, sem gekk vel. Hann lærði vélstjórn og ég hjúkrun en þegar maður hefur háskólanám á fullorðinsaldri verður svo óskaplega gaman að læra og því ákvað ég eftir útskrift að bæta við mig bráðahjúkrun og þar á eftir framhaldsskólakennara-réttindum,“ greinir Hannesína frá, en hún kennir einnig skyndihjálp.

Daglegir göngutúrar og jóga

Frá árinu 2012 hefur Hannesína kennt nemendum á sjúkraliða-braut VMA, þar sem hún er einnig skólahjúkrunarfræðingur, og hún kennir einnig félagsliðum hjá Símenntunarstöð Eyjafjarðar.

„Það hefur alltaf blundað í mér að hjálpa fólki og ég hef oft sagt að ég gæfi hjartað í mér ef ég gæti,“ segir Hannesína og brosir.

Hún hefur einnig um árábil unnið sem bráðahjúkrunarfræð-ingur á bráðamóttöku Sjúkrahúss-

ins á Akureyri en ákvað í haust að söðla um og færa sig yfir á geð-deildina.

„Mig langaði að breyta aðeins til. Ég veit að samskipti eru mín sterka hlið og ákvað að fara á geðdeildina sem ég veit að verður góður skóli. Ég er alsæl á geðdeildinni þótt ég elski líka að starfa í asa bráða-móttökunnar. Spítalinn er lifandi staður og ávallt mikill erill en ég vil hafa nóg fyrir stafni. Maður þarf bara að vera skipulagður og hugsa vel um sjálfan sig,“ segir Hannesína.

Hún hefur alla tíð stundað hreyfingu af kappi.

„Í dag labba ég sjö kílómetra hvern einasta dag og stunda jóga jafnhliða því. Ég fer í göngutúr með tónlist í eyrunum og kem alltaf glöð til baka. Við eigum bara þennan eina kropp og með aldr-inum verður maður meðvitaðri um að hugsa vel um líkamann svo hann endist manni vel. Við vitum öll hvað þarf til, til að öðlast betri heilsu; það er hreyfing, nægur svefn og hollt mataræði. Fólk þarf bara að hafa trú á sjálfu sér og þeim breytingum sem það getur gert til bættrar heilsu. Við getum allt ef við bara viljum.“

Hefur tröllatrú á kollageninu

Hannesína hefur nú í tæpt ár tekið inn kollagen frá Feel Iceland.

„Ég hef alltaf verið í og með á móti fæðubótarefnum og fæ mín bætiefni í gegnum hollan og góðan mat. Þegar ég sá hvað Telma Ásdisardóttir leit vel út eftir að hafa grent mikið ákvað ég að hafa samband við hana til að vita hvað hún gerði til að viðhalda húð-inni svo góðri, því oft verður húð þeirra sem grennast hratt tekin. Telma sagði það vera Feel Iceland kollagen og ég ákvað að slá til og prófa. Fljótt sá ég mikinn mun á hárinu mínu sem þyknaði til muna og nöglunum sem vaxa eins og arfi í grasi. Hárgreiðslukonan mín sagði: „Vá, hvað hárið á þér er



Hannesína nýtur þess að starfa við hjúkrun og segir mikilvægt að bera ábyrgð á eigin heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



“Ég næ að fussa á vefja-gigtina ef ég hreyfi mig og tek inn kolla-gen frá Feel Iceland. Í tvær vikur átti ég það ekki til og fann þá að ég varð verri í lið-unum en ella.

gott!“ og í raun hef ég ekki undan að fara í klippingu til hennar,“ segir Hannesína.

Hún hefur tröllatrú á kollagen-inu frá Feel Iceland.

„Ég hef tvívegis verið greind með vefjagigt en ég næ að fussa á hana ef ég hreyfi mig og tek inn Feel Iceland-kollagenið. Í tvær vikur átti ég það ekki til og fann þá að ég varð verri í liðunum en ella. Kolla-genið virkar því vel og ég mæli svo sannarlega með því fyrir betri liðheilsu, sterkara hár og neglur, og unglegri húð,“ segir Hannesína sem hrærir kollagenið út í kalt vatn að morgni eða gríska jógúrt með heimagerðu músli, eplum og kanil.

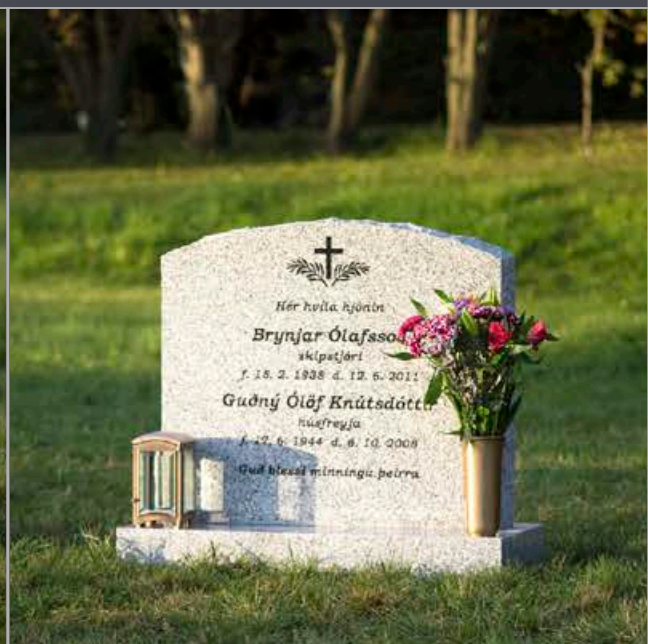
„Þetta er morgunsopinn minn og ég tek tvær skeiðar á dag. Kolla-genið gerir kraftaverk fyrir mig og ég er glöð yfir að geta tekið inn náttúruleg fæðubótarefni í stað sterkra gigtarlyfja.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Apótekanum, Fríhöfninni, Jurtapótekinu, Krónunni og Nettó. Sjá nánar á feeliceland.com



GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2 - 220 Hafnarfjörður - granitsteinar@granitsteinar.is - sími: 5445100



Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



Nýr Ford Transit Double Cab L3. 7 manna. Þessi er væntanlegur núna þegar ógerningur er að fá vinnubíla. Verð 5.300.000 án vsk.

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Málalarar

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

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael 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.

Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Hljómborð á tilboði

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut



Umhverfismat

Matsáætlun í kynningu

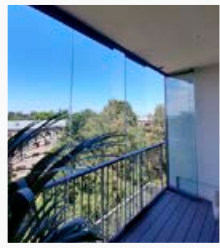
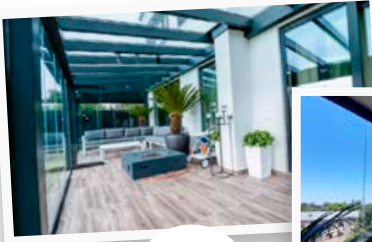
Þjónustumiðstöð í Landmannalaugum

Rangárþing ytra hefur lagt fram matsáætlun til Skipulagsstofnunar vegna umhverfismats uppbyggingar þjónustumiðstöðvar í Landmannalaugum.

Kynning á matsáætlun: Matsáætlunin er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Umsagnarfrestur: Allir geta kynnt sér matsáætlunina og veitt umsögn. Umsagnir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 11. nóvember til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



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



Audbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - normx@normx.is

BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR

Uppgerðir Rokkókóstólar með áklæði að eigin vali á góðu verði

FYRIR



EFTIR



Öll almenn bólstrun - úrval vandaðra áklæða og leður. Tökum allskonar saumaskap .t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla ofl.

Sérhæfum okkur í bílsætaviðgerðum, mótörhjólum, snósleðasætum, líum og gerum við tréverk á húsgögnum.

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin | S. 544 5750 | www.hsbolstrun.is



Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirieh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is