

ALLT

MIÐVIKUDAGUR 10. nóvember 2021

KYNNINGARBLAÐ



Viktoría, krónprinsessa Svíþjóðar, og Daniel prins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kynvitund ekki lengur hindrun

johannamaria@torg.is

Svíþjóð hefur staðfest að hinsegin hjónabönd muni ekki koma í veg fyrir rétt konungborinna eða erfingja krúnunnar til að taka við sem þjóðhöfðingar. Svíþjóð tók þessa stefnu eftir að Holland hafði tekið sömu ákvörðun.

Samkvæmt frétt í Aftonbladet staðfesti Fredrik Wersäll, ríkismarskalkur Svíþjóðar, að sænska ríkisstjórnin myndi ekki höndla hjónabönd prinsar eða prinsessa, þar sem báðir aðilar eru af sama kyni, á annan hátt en hjónabönd gagnkynhneigðra. Prins eða prinsessa þarf að hafa blessun ríkisstjórnarinnar til þess að giftast maka sínum ef hann eða hún vill halda rétti sínum í erfðaröðinni en hinsegin krúnuerfingi á ekki að þurfa að velja á milli krúnunnar og kynvitundar sinnar.

Óljóst um afkomendur

Enn er þó sett spurningarmerki við það hvaða reglur gilda um afkomendur samkynhneigðra í hjónabandi. Í Svíþjóð og Hollandi gilda þær reglur að krúna geti eingöngu gengið til lögbundins erfingja. Mark Rutte, forsætisráðherra Hollands, sagði að ekki væri tímabært að taka ákvörðun að svo stöddu, en að hún yrði tekin þegar þar að kæmi. ■

**TARAMAR**

Endurmótaðu húðina með lífvirkum efnum úr náttúru Íslands





Tuttugu alþjóðleg verðlaun

Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimum vetrarmörgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug Íslensk burnirót





Jóhann hefur mikla ástriðu fyrir markaðssetningu á netinu og hefur búið til áskriftarkerfi fyrir KeyNatura vörurnar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mjög stoltur af áskriftarkerfinu

Jóhann Einar Ísaksson er stafrænn markaðsstjóri KeyNatura. Hann hefur búið til nýjar vefsíður fyrir fyrirtækið, bætt vefverslunina til muna og sett upp áskriftarkerfi. Á næstu vikum kynnir hann spennandi tilboð hjá KeyNatura sem vert er að fylgjast með. **2**



Jóhann bjó til nýjar vefsíður fyrir fyrirtækið og gerði endurbætur á vefverslun. Ný uppfærsla er væntanleg.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Jóhann er 26 ára gamall tölvunarfræðingur með mikinn áhuga á stafrænni markaðssetningu, vefforritun, efnissköpun og að læra nýja hluti.

„Ég byrjaði að vinna sem vefforitari hjá KeyNatura en fann síðan mikla ástríðu fyrir markaðssetningu á netinu og tók yfir sem stafrænn markaðsstjóri KeyNatura,“ segir Jóhann en hann hefur unnið hjá fyrirtækinu í tvö ár.

„Mitt fyrsta verk var að smíða nýja netverslun fyrir KeyNatura ásamt því að setja upp áskriftarkerfið. Það virkar þannig að þú færð vítamín send heim, fyrst í áldós en svo færðu áfyllingapoka inn um bréfalúguna. Ég er mjög stoltur af þessu kerfi, en með áskrift færðu 15% afslátt af vörunum og fría heimsendingu,“ útskýrir hann.

„Þetta hefur vakið mikla lukku og er fólk almennt mjög ánægt með þessa lausn, enda hentugt fyrir fólk sem tekur vítamínin sín daglega.“

Jóhann bjó einnig til báðar vefsíður fyrirtækisins, keynatura.is og saganatura.is, en hann segir mikilvægt fyrir fyrirtæki að hafa góða netverslun og því sé stöðugt verið að vinna í að bæta hana.

„Við höfum verið að vinna í nýrri útgáfu af netverslun KeyNatura sem verður opnuð í lok

Við höfum verið að taka þátt undanfarin ár og það er alltaf skemmtilegt að skipuleggja svona viðburði.

Jóhann Einar Ísaksson

árs. Við erum búin að vera vinna í því að gera síðuna notendavænni og einnig gera mínar síður þar sem áskrifendur geta stjórnað áskriftinni sinni betur,“ segir hann.

KeyNatura er lítið sprotafyrirtæki svo Jóhann þarf að vera tilbúinn að hoppa í öll verk.

„Ég hef unnið mikið á innanlandsmarkaði en líka á erlendum markaði þar sem við erum að selja formúlurnar okkar undir vörumerki kaupanda. Ég sé einnig um að fyrirtækið sé sýnilegt á öllum miðlum, bý til auglýsingar og birti þær á samfélagsmiðlum eins og Facebook, Instagram og Google.“

Notar vörurnar sjálfur

Vörurnar frá KeyNatura eru þekktar fyrir gæði og hafa fengið mikið hrós frá þeim sem nota þær.

Jóhann segist sjálfur nota þær og getur því mælt með þeim.

„Vinsælustu vörurnar okkar eru AstaSkin, AstaEye, SagaPro og SagaImmune. AstaSkin inniheldur astaxanthin sem unnið er úr þörungum, seramíð sem viðheldur rakastigi húðarinnar, kollagen sem er byggingarefni húðarinnar og sérválin vítamín sem eru talin hafa góð áhrif á húðina. Ég tek sjálfur AstaSkin og finnst það hjálpa mér að halda heilbrigðri húð allt árið um kring. Ég hef séð mikinn mun á bólum og þurrki í húð.

AstaEye er hannað til að viðhalda góðri augnheilsu og koma í veg fyrir hrörnun augnbotna. Varan inniheldur astaxanthin en er í grunninn byggð á formúlu úr rannsókn sem kallast AREDS2 og var gerð af augnlæknum, í vörunni er því lútein, zeaxanthin, kopar og sink auk annarra vítamína sem stuðla að góðri augnheilsu.

SagaPro er unnið úr íslenskri ætíhvönn sem hefur lengi verið þekkt fyrir góða eiginleika sína. SagaPro er hannað fyrir fólk með ofvirka þvagblöðru og hefur hjálpað mörgum að fækka klósettferðum.

SagaImmune, er alhliða fæðubótarefni sem styður ónæmiskerfi líkamans. Það er mikilvægt þegar allar þessar pestir eru að ganga. Ég hef verið að nota SagaImmune og

finnst það gott á veturna, það inniheldur góðan skammt af D-vítamíni sem er mikilvægt á þessum árstíma,“ segir Jóhann.

„Uppáhalds vörurnar mínar auk AstaSkin og SagaImmune eru Energy, SagaMemo og AstaLýsi. Energy er ein af mínum uppáhaldsvörum, hún gefur jafna orku og einbeitingu yfir daginn. SagaMemo er gott fyrir minnið og hjálpar mér að einbeita mér betur í vinnunni. AstaLýsi er einstök blanda af íslensku astaxanthini, omega-3, þorskalýsi og D-vítamíni og ég tek það á hverjum morgni. Það er líka mjög bragðgott og hefur tvisvar verið verðlaunað af alþjóðlegri stofnun sem kallast iTQi fyrir bragðgæði þess.“

Frábærir tilboðsdagar

Þann 11. nóvember er Singles' Day eða Dagur einhleypra sem hefur á undanförnum árum orðið að einum stærsta netsöluþegi ársins um allan heim. Jóhann segir að þau hjá KeyNatura séu spennt fyrir deginum.

„Dagurinn kemur upprunalega frá Kína og þróaðist út frá netmenningunni þar, en núna eru netverslanir um allan heim farnar að bjóða upp á tilboð þennan dag,“ útskýrir hann.

„Við höfum verið að taka þátt undanfarin ár og það er alltaf

skemmtilegt að skipuleggja svona viðburði. Við tökum þátt með heimapopup.is þar sem yfir 200 verslanir bjóða upp á frábær tilboð og afslætti. Þessi netsprengja er kjörið tækifæri til að gera góð kaup eða klára jólagjafainnkaupin.“

Þennan dag verður 20% afsláttur hjá KeyNatura og frí sending á afhendingarstað TVG með kóðanum „singles“ á keynatura.is.

„Þetta er mjög flott tilboð sem fólk ætti ekki að láta fram hjá sér fara. Dagurinn gefur tilvalið tækifæri til að prófa nýjar vörur frá okkur,“ segir Jóhann.

„Það eru fleiri tilboðsdagar fram undan en næst á eftir Singles' Day er Black Friday. Þá ætlum við að vera með spennandi áskriftartilboð sem verður kynnt þann dag. Endilega fylgist vel með okkur á samfélagsmiðlum næstu daga.“ ■



SagaMemo er hannað fyrir minnið og bætir einbeitingu.

MYNDIR/ÞSENDAR

Energy er hannað fyrir þá sem vilja hámarka andlega og líkamlega getu.

AstaSkin inniheldur vítamín og bætiefni sem viðhalda rakastigi húðarinnar.

SagaImmune er alhliða fæðubótarefni hannað til að efla ónæmiskerfið.

AstaEye er fæðubótarefni hannað til að viðhalda góðri augnheilsu.



AstaLýsi er einstök blanda af íslensku astaxanthini, omega-3, þorskalýsi og D-vítamíni.

Ómótstæðileg hvítlauksstjarna

Kristín Edwald hæstaréttarlögmaður er annálaður fagurkeri og nýtur þess að bera fram huggulegar kræsingar á fallegan hátt eins og við höfum fengið að sjá.

sjofn@frettabladid.is

Hér fer Kristín á kostum með þetta ómótstæðilega ljúffenga hvítlauksbrauð sem hún kallar hvítlauksstjörnuna. „Hugmyndina af útlitinu á brauðinu fékk ég frá Kollu vinkonu minni á Facebook en hún er mikil lista- og handverkskona. Hún hefur gert svona brauð með pítsa- eða nutellafyllingu en mér datt í hug að yfirfæra það á hvítlauksbrauðið mitt. Skemmtilegt að bera brauðið fram í þessari mynd því það skreytir matarborðið og svo er eitthvað svo hlýlegt að deila brauði með þessum hætti. Uppskriftina hef ég notað lengi og hún hefur alltaf tekist vel. Ég baka brauðið á pítsasteini en það er alls ekki nauðsynlegt. Annað ráð er að snúa ofnplötu á hvolf og baka brauðið þannig en þá er gott að láta ofnplötuna hitna með inni í ofninum þannig að hún sé vel heit þegar brauðið er látið á hana.“

Kristín deilir hér með lesendum uppskriftinni ásamt leiðbeiningum fyrir samsetninguna á þessari fallegu og ljúffengu hvítlauksstjörnu. Ótrúlega skemmtilega útfærsla og mun líka passa á hátíðarborðin um jól og áramót.



Kristín Edwald hæstaréttarlögmaður er annálaður fagurkeri og nýtur þess að bera fram huggulegar kræsingar á fallegan hátt.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Byrjið á því að hita ofninn vel áður en baksturinn hefst í 200°C með undir- og yfirhita.

Hvítlauksstjarna

Brauðdeig
320 g volgt vatn
10 g þurrger
10 g sykur
525 g brauðhveiti (Mér finnst ítalska La Farina hveitið frá Bigolin alltaf best)
5 g salt
25 g ólífuoía (ég nota Olio Nitti oliuna).

Blandið saman volga vatninu, gerinu og sykri í skál. Látið bíða í nokkrar mínútur. Bætið svo við hveitinu, saltinu og ólífuolíunni. Hnóðað vel í hrærivél eða höndum. Formið kúlu úr deiginu og setjið í skál sem hefur verið smurð með olíu, breiðið yfir skálina. Látið deigið hefast á hlýjum stað þar til deigið hefur tvöfaldast, tekur um 1 klukkustund.

Hvítlauksfylling
4 hvítlauksrif
4 stíllar basilíka
120 g bragðmikill ostur (ég notaði Búra og parmesan)
150 g mjúkt smjör



Hvítlauksbrauðið er bæði fallegt á borði auk þess að vera ljúffengt.

» Skemmtilegt að bera brauðið fram í þessari mynd því það skreytir matarborðið og svo er eitthvað svo hlýlegt að deila brauði með þessum hætti.

Setjið hvítlauksrifin og basilíkuna í blandara í örstutta stund, bætið svo ostinum við og maukið í nokkrar sekúndur, endið svo á að bæta mjúku smjörinu við og maukið vel.

Samsetning: Skiptið deiginu í fjóra hluta. Fletjið hvern og einn út í hringlaga botn, um 25 cm í þvermál. Setjið

fyrsta botninn á bökunarpappír, smyrjið með hvítlauksfyllingunni, setjið næsta botn ofan á og og smyrjið, endurtakið með þann þriðja. Setjið fjórða botninn ofan á en smyrjið hann ekki. Jafnið því næst hliðarnar með höndunum eða skerið eftir stórrí skál. Þá er komið að föndrinu. Setjið glas á miðjuna á brauðinu og skerið út frá því 16 jafnar lengjur. Gott er að byrja að skera eins og klukku, 12-3-6-9, skera svo hvern flipa í tvennt og aftur hvern flipa í tvennt. Vinnið síðan með tvær og tvær lengjur í einu, snúið upp á þær í gagnstæðar áttir og tengið endana vel saman svo formið haldist við baksturinn. Klárið allan hringinn. Að lokum er brauðið penslað með ólífuoíu. Bakað í 200°C heitum ofni í 22-25 mínútur eða þar til brauðið er fallegt á litinn. ■

Koma þér hraðar og lengra náttúrulega

Kristinn Karl Dulaney hefur alltaf verið hrifinn af lækningamætti náttúrunnar og er að eigin sögn alinn upp við notkun fjallagrasa. Síðustu tíu ár hefur Kristinn haft tröllatrú á krafti rauðrófa og segir hylkin frá ICEHERBS algera himnasendingu.

Kristinn segist alltaf hafa verið fjörmikill og hress og stundað mikið íþróttir. „Sem ungur maður var ég í handbolta og fótbolta, frjálsum, sundi og fleiru. Í dag geng ég mikið og hjóla og er að vinna í því að þvera Ísland. Ég veit nú ekki hvað ég er ekki búinn að ganga á Íslandi en meðal annars hef ég krossað Ísland frá Reykjanesi yfir á Langanes, og sömuleiðis frá Horni austur í Lón. Einnig hef ég hjólað mikið erlendis, meðal annars á Kúbu, í Perú, Víetnam og víðar. Þá hef ég hjólað Jakobsveginn og Noreg endilangan. Í vor gekk ég svo frá Dalvík innst inn í Eyjafjörð sem er hluti af því að þvera Ísland.“

Fær kraft úr rauðrófum
„Síðustu tíu ár hef ég haft tröllatrú á krafti rauðrófa. Rauðrófur eru stútfullar af vítamínunum og fjörefnum sem gefa kraft og auka úthald og lífsgæði. Í fjölda ára hef ég keypt ferskar rauðrófur og búið til minn eigin safa sem ég tek inn í skotformi á hverjum einasta morgni með engiferi og sítrónu. Rauðrófur hafa vissulega fengist í safaformi í búðum en það hefur aldrei heillað mig. En þegar ég heyrði að íslenska fyrirtækið ICEHERBS væri að framleiða 100% náttúrulegt rauðrófuduft var ég ekki lengi að koma því inn í rútínuna mína. Íþróttafólk víðs vegar um heiminn hefur fundið hvað kraftur rauðrófunnar er mikill. Nú er ég jafngamall lýðveldinu, eða 77 ára, og rauðrófurnar gefa mér orku og úthald til þess að stunda



göngur og hjól eins og mig lystir og auka þannig lífsgæði mín. Það sem er svo hentugt við duftthylkin er að þau taka svo lítið pláss. Ef ég er að ferðast, gangandi eða hjólandi, þá er töluvert auðveldara að kippa þeim með sér heldur en mörgum lítrum af rauðrófusafa. Duftið virkar líka alveg jafn vel og safinn.“

Rauðrófuduft stuðlar að aukinni snerpu og blóðflæði
Rauðrófur eru þekktar fyrir að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði. Með auknu blóðflæði eykst snerpa, orka og úthald og því hafa rauðrófur slegið í gegn á meðal íþróttafólks. Rauðrófur koma þér hraðar og lengra náttúrulega og eru því tilvaldar fyrir alla þá sem vilja auka æfingaúthald sitt fyrir reglulega íþróttaiðkun. Þær eru einnig stútfullar af steinefnum, trefjum og vítamínunum og eru sönn ofurfæða. Rauðrófur eru gríðarlega andoxandi og hreinsa líkamann og styrkja



Kristinn Karl Dulaney hefur nýtt sér kraft rauðrófunnar í tugir ára. Hann segir rauðrófuduftið frá ICEHERBS auka orku og úthald hjá sér.

» Rauðrófurnar gefa mér orku og úthald til þess að stunda göngur og hjól eins og mig lystir og auka þannig lífsgæði mín.

Kristinn Karl Dulaney

ónæmiskerfið til muna. Ekki má gleyma því að aukið blóðflæði getur einnig virkað sem náttúruleg kynörvun fyrir bæði karla og konur. Rauðrófur eru sannkölluð heilsubót.

Íslensk og kröftug bætiefni
ICEHERBS er íslenskt fyrirtæki sem leggur mikla áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni. Lögd er gríðarleg áhersla á að vörur ICEHERBS nýttist



Rauðrófur eru alger ofurfæða, stútfullar af vítamínunum, auka blóðflæði og úthald. Þá virka þær einnig sem náttúruleg kynörvun fyrir öll kyn.

viðskiptavinum vel, að virknin skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Gríðarleg áhersla er lögð á að vörurnar innihaldi engin óþarfa fylliefni og eru vörurnar framleiddar hér á landi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Einnig hefur ICEHERBS opnað nýja vefverslun þar sem hægt er að panta bætiefnin: iceherbs.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

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

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd
CBD 4%, CBD 14%, CBD 17%
CBD 4%, CBD 14%, CBD 17%

Þjónusta

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Búslóðaflutningar

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndasímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

Til sölu

VERSUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geirief.is

Uppþvottavélar fyrir allar stærðir eldhúsa

MBM húddvél LK626
Aukin framlegð í stórelðúsinu.
Húdd uppvottavél með 45 cm opnun.
Þrjú kerfi 60/120/150 sek. 3 fasa 400 V.
Ytra mál BxDxH 63,5 x 74,5 x 153
Stærð á körfu 50 x 50 cm
Vatnsmagn 20 ltr
Hurðaoþ 45 cm

Aristarco Undirborðs uppvottavél AF50.35 DP DDE V400
Ytra mál BxDxH: 57,2 x 63,0 x 81,4
Stærð á körfu 45 x 45 cm
Tveir þvottaspaðar - efst og neðst
Innbyggður skammtari fyrir gljóa - Heit skolon
Vatnsmagn 18 ltr
Hurðaoþ 30,5 cm

VERSUNARTÆKNI www.verslun.is geiri www.geirief.is STÓRELDHÚS FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTING www.verslun.is

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

20% afsláttur

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Færsla Eyjafjarðarbrautar vestur út fyrir þéttbýli Hrafnagilshverfis

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 10. desember 2021.

11.11 Singles' Day

Hvernig væri að skella sér á einn kaldan?

SIGURLAUG, kaldi potturinn okkar, á sérstöku „Singles' Day” verði*

99.600 kr.

Verð áður 124.500 kr.
*Tilboðið gildir aðeins þennan eina dag, 11. nóvember 2021.

NORMX

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

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.