

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 8. janúar 2022



Bræðurnir ólust upp í þorpinu Omo Rate í Eþíópíu og hefur ólík menning Eþíópíu og Íslands verið þeim innblástur.

MYND/ADSEND

Plata fyrir bæði augu og eyru

jme@frettabladid.is

Bræðurnir Markús og Birkir Bjarnasynir sem skipa hljómsveitina Omotrack, gáfu út nýja og glæsilega hljómplötu í gær. Platan nefnist One of Two og inniheldur tólf lög. Platan var samin sem ein heild og má lýsa sem draumkenndri og undir áhrifum raf-indí. Efnið á plötunni er fyrir hvort tveggja eyru og augu og fylgir hreyfigrafík með hverju lagi fyrir sig. „Við getum ekki bedið eftir að fá að spila plötuna live,“ segja þeir spenntir og er víst að tónleikarnir verða mikið sjónarspil.

Hversdagurinn túlkar hið stóra

Um viðfangsefni laganna segja þeir bræður: „Okkur þykir spennandi að nota hversdagsleg viðfangsefni til að túlka stórar og miklar tilfinningar og hugsanir. Sem dæmi var innblásturinn að texta lagsins Head over heels lítið atvik þar sem vinir okkar týndu skóhorni, sem er nú ekki mjög merkilegt, en gaf hugmyndir að textanum sem tjáir tilfinningar eins og óvissu sem verður síðar að mikilli gleði. Allir textarnir hafa fleiri en eina merkingu og að minnsta kosti tvöfalda merkingu hjá okkur, en vonandi finna hlustendur sína eigin merkingu sem þeir tengja við.“ ■



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

HEILBRIGÐ MELTING

Góðgerlar, meltingarensím, jurtir og trefjar



www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar



Guðmundur Pétur Pálsson og Guðni Þór Hauksson, kennarar, eru einu Íslendingarnir sem bera meistaragráðu frá Microsoft (Microsoft Certified Master) í Active Directory og communications. Þeir kenna nemendum Promennt, en námið nýttist bæði konum og körlum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Opnar dyr að nýjum tækifærum

Promennt er rótgróið og framsækið fræðslufyrirtæki sem opnar dyr að nýjum tækifærum og möguleikum í lífinu. Nú er boðið upp á nýuppfært framsækið nám, sem nefnist Framabraut – Tæknistjórnun. Nemendur eru eftirsóttir á vinnumarkaðnum. **2**

Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót





Námið hentar öllum, segja Guðmundur og Guðni og hvetja konur til að sækja um.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

„Með nýuppfærðri námsbraut Framabraut – Tæknistjórnun, er þörfum atvinnulífsins mætt. Starf kerfisstjóra hefur tekið miklum breytingum og námsbrautin er uppfærð reglulega í takti við þarfir vinnumarkaðarins. Promennt aðlagar námið nýjum aðstæðum og má þar nefna sérstaka áherslu á þjónustu, öryggismál og skýjaþjónustur Microsoft Office 365, Windows 10, AWS og Azure. Stóraukin áhersla á notkun skýjalausna í atvinnulífinu kallar á þjálfun fólks á nýjum vettvangi í nýrri námsbraut Framabraut – Tæknistjórnun. Innifalið í námsbrautinni eru svo fjögur alþjóðleg Microsoft-þróf,“ útskýra kennarar Promennt, þeir Guðni Þór Hauksson og Guðmundur Pétur Pálsson, en þeir eru einu Íslendingarnir sem bera meistara-gráðu frá Microsoft (Microsoft Certified Master) í Active Directory og communications.

Sérstök vottun frá Microsoft
Promennt er eina fræðslufyrirtækið á Íslandi sem er með sérstaka vottun fræðsluadila frá Microsoft og Amazon Web Services, en til þess að öðlast slíka viðurkenningu þarf að uppfylla mjög ströng gæðaskilyrði bæði frá Microsoft og Amazon. Þar má til dæmis nefna sérstaklega öflugan vélbúnað, sérniðið vottað námsefni, úrvalsstöðu og kennara með svokallaðar MCT-gráður (Microsoft Certified Trainer).

Allir kennarar Promennt á Framabraut – Tæknistjórnun eiga það sameiginlegt að búa yfir gríðarlega mikilli reynslu í upplýsingatækni og hafa þar að auki Microsoft Certified Trainer gráðu frá Microsoft. Promennt er viðurkenndur fræðsluadili hjá Menntamálastofnun. „Kjarnastarfsemi Promennt er fjórþætt en það er markmið okkar að vera eftirsóttasti kostur atvinnulífsins í fræðslumálum,“ segja þeir.

Nám fyrir alla

Þegar Guðni er spurður hverjum námið þjóni best, svarar hann: „Námið hjá Promennt hentar öllum sem hafa áhuga á tæknigeiranum, tölvum og þeim sem vilja í raun



Aðstaðan hjá Promennt er mjög góð og boðið upp á allra nýjustu tækni.

Atvinnuskapandi nám

Guðmundur bendir á að tæknigeirinn sé mjög dýnamískur og þess vegna þurfi ráðgjafar og leiðbeinendur að fylgjast vel með hröðum breytingum og nýjustu tækni hverju sinni. „Við uppfærum Tæknistjórnarbrautina okkar hratt með tilliti til nýjustu tækni og lausna,“ segir Guðmundur.

Þeir segjast finna vel fyrir því að fólk vilji stöðugt leita sér meiri þekkingar. Hluti þess sé að fólk vilji skipta um starfsvettvang eða bæta við sig þekkingu. „Námið okkar er krefjandi, talsverður heimalestur, verkefni og loka-verkefni. Nemendur hafa verið mjög ánægðir í náminu enda er það atvinnuskapandi og þá sérstaklega í tæknistörfum. Við erum með 18 pláss hverju sinni en getum brugðist við ef eftirspurnin eykst mikið og verið með tvo bekkir.

Promennt er til húsa í Skeifunni 11b í Reykjavík. Námið er kennt á staðnum en hægt er að taka þátt í fjarkennslu í beinni útsendingu. Þannig er hægt að taka þátt í kennslustund óháð búsetu. Einnig er hægt að stunda bæði staðnám og fjarnám, en þannig geta nemendur stundum verið á staðnum og stundum í fjarkennslu. Flest stéttarfelög eða fræðslusjóðir niðurgreiða námið hjá Promennt.

Framabraut – Tæknistjórnun er tveggja anna námsbraut sem samanstendur af sex námseiningum, alls 541 kennslustund.

Hægt er að stunda nám í Tæknistjórnun hjá Promennt á kvöldin. Tímarnir eru á þriðjudögum og fimmtudögum klukkan 17.30–21 og svo annar hver laugardagur frá 9–12. Nemendur hafa aðgang að upptökum af öllum kennslustundum í gegnum Microsoft Teams. Upptökurnar veita góðan stuðning við námið, sem mun gagnast nemendum vel, hvort sem námið er stundað í fjarkennslu eða í staðnámi. ■

Frekari upplýsingar um námið Framabraut – Tæknistjórnun má fá á heimasíðunni promennt.is eða í síma 519 7550.

fara inn á þann starfsvettvang. Promennt fær alls konar námsmenn á öllum stigum. Um er að ræða mjög gagnlega og áhugaverða námsbraut sem gerir talsverðar kröfur til nemenda. Þetta nám hentar þeim sem hafa áhuga á að skapa sér frama á upplýsingatækni með tæknistjórnun sem aðalgrein. Námið er því upplagt fyrir byrjendur í upplýsingatækni, þar sem hvorki er krafist reynslu né annarrar menntunar á sviði upplýsingatækni,“ upplýsir Guðni og bætir við: „Sem dæmi höfum við fengið til okkar konu sem vann áður í frystihúsi og vildi breyta um starfsvettvang og kemur hún í námið til okkar – klárar það með glans og útskrifast með vinnu. Það er þó gott að hafa almenna grunnþekkingu á tölvum áður en byrjað er.“

Guðmundur bendir á að Framabraut – Tæknistjórnun sé nýuppfærð námsbraut Promennt sem áður hét Kerfisstjórnun. „Tekin var ákvörðun um að breyta nafninu þar sem tækninni hefur fleygt mikið fram og við þróum brautina okkar alltaf eftir nýjustu lausnunum sem eru í boði og passaði því heitið Kerfisstjórnun ekki lengur, þar sem mikið af hugbúnaðarlausnunum er komið í skýið,“ segir hann.

Vilja fjölga konum

Að sögn þeirra félaga hefur verið mikið eftirspurn eftir fólki með sérfræðimenntun og sérfræðiþekkingu í upplýsingatækni hjá íslenskum fyrirtækjum. Þau hafa í sívaxandi mæli sóst eftir starfsfólki úr nemendahópi Promennt. Þá hefur aukist að óskað sé eftir konum til starfa í tæknigeiranum til að jafna kynjahlutföll.

„Bæði konur og karlar sækja þetta nám. „Við erum mjög hreinskilin með að við værum til í að fá fleiri konur í námið, þar sem mikið eftirspurn er eftir þeim í tæknigeirann. Karlar eru í meirihluta en við erum að sjá hlutföllin ca. 70/30 og upp í 90/10 og þá karlar í meirihluta. Námsbrautin hentar svo sannarlega báðum kynjum og mannleg samskipti eru orðin stór partur af starfinu sem fylgir tækni- og notendabjónustu.“

Góðar viðtökur

Guðni segir að námsbrautin hafi verið unnin í samstarfi við Microsoft og verið sett upp í samvinnu við mörg af stærstu upplýsingatækniyrirtækjum á Íslandi, með þarfir þeirra í huga. „Námsbrautin hefur fengið gríðarlega góðar viðtökur bæði nemenda og vinnumarkaðarins og hafa margir nem-

” Þetta nám hentar þeim sem hafa áhuga á að gera sér frama á upplýsingatækni með tæknistjórnun sem aðalgrein.

Guðni Þór Hauksson

endur okkar hafið störf á nýjum vettvangi eftir námið. Fólk kemur úr öllum starfsgreinum og á öllum aldri. Sömuleiðis koma líka einstaklingar sem vilja endurmennta sig í faginu.

Promennt fær einnig margar fyrirsurnir frá fyrirtækjum um nemendur sem eru að klára námið þar sem mikið vöntun er á fólki í þessari atvinnugrein. Sömuleiðis hafa fyrirtæki kostað starfsfólk í þetta nám svo það geti tekist á við nýjar áskoranir á vinnustað. Okkar markmið er að útskrifa sem flesta, en þess má geta að nemendur okkar útskrifast með alþjóðlega Microsoft-gráðu í tæknistjórnun.“

Fann hratt mikinn mun með OsteoStrong

OsteoStrong fagnar þriggja ára starfsafmæli um þessar mundir. Um 500 manns stunda æfingar vikulega hjá OsteoStrong. Heimsóknin tekur aðeins 20 mínútur í heildina, einu sinni í viku, og þannig bæta meðlimir sjálfa sig, styrk vöðva, auka jafnvægi, lækka blóðsykur og minnka verki í liðum og baki.

Helgi Már Þórðarson, íþróttfræðingur, einkabjálfi og annar eiganda Aha.is, fór að stunda OsteoStrong eftir að hann fór að finna fyrir verkjum í líkamanum.

„Mér finnst óeðlilegt að vera með verki. Mér finnst eðlilegt að vera verkjalaus og mér finnst að allir ættu að stefna að því. Ég spilaði fótbolta í Bandaríkjunum og lærði íþróttfræði í Saint Augustin í Flórída fyrir hartnær 30 árum. Ég var líka á íþróttabraut í menntaskóla og ætlaði alltaf að verða íþróttakennari, sem ég svo gerði. Ég var þjálfari barna og unglinga, síðar einkabjálfi og hafði alla mína ævi þjálfað fólk í íþróttum. Það er þess vegna mjög auðvelt að tala við mig um heilsu, andlega heilsu og heilbriggt líferni. Þegar OsteoStrong var opnað þá var ég eins og margir: „Nei, það getur ekki verið, fjögur tæki, einu sinni í viku?“ Mér fannst þetta náttúrulega mjög skrítið.

Tilbúinn að breyta til

En ég var á þeim stað að mig langaði að breyta til. Ég var búinn að telja mánuðina og dagana þar til ég yrði fimmþugur og vildi fara ferskur inn í nýjan áratug. Ég var eins og margir, hafði aðeins fækkað ferðum í ræktina á meðan ég var með lítil börn og var að stofna fyrirtæki. Það koma alltaf smá svona tímabil þar sem maður dettur út í smá tíma.

Fljótlega verkjalaus í baki

Þegar ég byrjaði í ástundun hjá OsteoStrong var ég slæmur í baki, öxl og hálsi. Ég var rosalega duglegur í OsteoStrong í hálf ár. Lagði mig fram um að missa aldrei úr tíma af því að ég fann mun á mér eftir bara nokkrar vikur. Verkirnir hurfu alveg. Bara OsteoStrong einu sinni í viku, ekki neitt annað með.

Aukin löngun í hreyfingu

Svo smám saman gerðist svo margt ánægjulegt. Með auknum styrk, minni verkjum og aukinni orku þá fór ég að leita í fleiri leiðir til þess að bæta heilsuna, fann löngun til að mæta í ræktina og mætti þar þrisvar sinnum í viku ásamt því að stunda OsteoStrong einu sinni í viku. Það er svo skemmtilegt að hreyfa sig þegar manni liður vel.

Þabbi minn er 73 ára. Hann hefur sömu sögu að segja en hann fann reyndar mun á sér strax eftir fyrsta tíma. Ég held að það sé eðlilegt að það taki mann aðeins lengri tíma að finna fyrir breytingum þegar maður er yngri og í betra formi.

Gleðin í skammdeginu

Hreyfing er svo verðmæt fyrir andann og það skiptir svo miklu máli að vera ekki verkjaður. Það er grunnatriði. Til þess að lyfta andanum tók ég upp á því í jólafríinu að fara í tvo stutta göngutúra á dag í náttúrunni og mér finnst það mjög verðmætt. Í nokkur ár hef ég vandað mig við að dvelja í þakklæti. Ég keypti mér 5-mínútna-þakklætis-bækur um árið og núna er það orðið sjálfkrafa hjá mér að finna fyrir þakklæti óháð aðstæðum hverju sinni. Ég las líka „Af hverju sofum

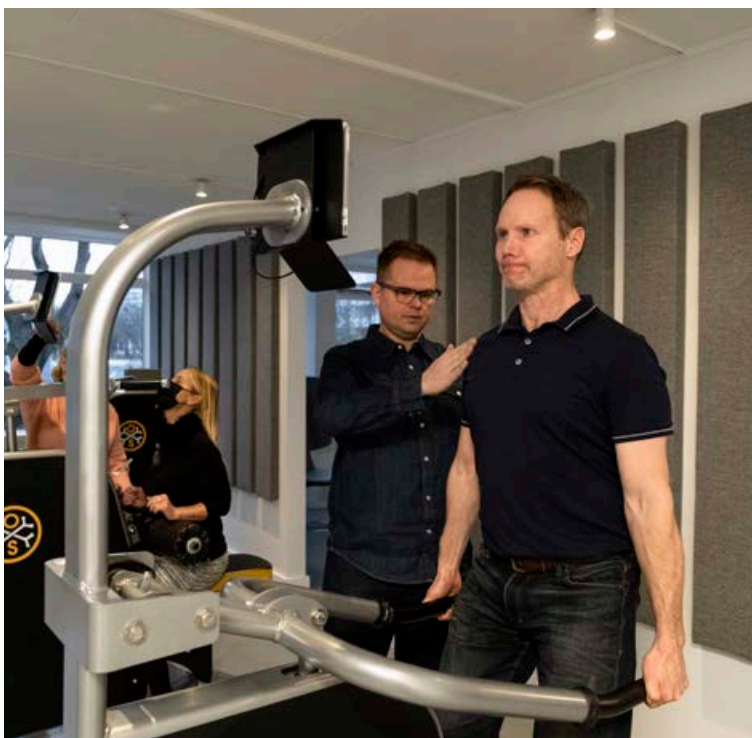


Helgi Már Þórðarson, íþróttfræðingur og einkabjálfi, varð hissa þegar hann fann hversu OsteoStrong breytti liðan hans til betri vegar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Æfingarnar taka stuttan tíma, aðeins 20 mínútur, en eru afar áhrifaríkar.



Æfingarnar eru ekki erfiðar og henta öllum, jafnt þeim sem eru í íþróttum og hinum sem hafa litið hreyft sig.

við?“ og hætti að mæta í sund á morgnana eins og ég hafði gert í 15 ár. Nú sef ég bara þessa tvo auka klukkutíma og ég greinilega þurfti á því að halda því að ég er allur miklu kátari.

Tími fyrir heilsu

Það er svo gott að byrja hjá OsteoStrong. Maður finnur svo hratt fyrir breytingum og byrjar þá smám saman að skoða í kringum sig eftir fleiri leiðum til að bæta



Helgi segir að eftir æfingarnar hjá OsteoStrong finni hann fyrir miklum liðleika og orkan hefur aukist.



Örn og Svana reka OsteoStrong og eru sífelld að stækka við sig. Ný stöð verður opnuð í Ögurhvarfi í febrúar.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

heilsuna og gleðina. Þegar ég lít núna tvö ár aftur í tímann þá má segja að OsteoStrong hafi ýtt við mér að ná markmiði mínu, sem er að vera í toppformi þegar að ég verð fimmþugur. Borða betur, sofa betur, æfa betur. Ég hef enn nokkra mánuði til stefnu og hlakka til,” segir Helgi, sem er annar eigandi Aha.is.

Ný stöð í Ögurhvarfi

OsteoStrong á Íslandi á þriggja ára starfsafmæli um áramótin. Vikulega mæta um 500 meðlimir til þess að styrkja sig og auka orku. „Til viðbótar við stöðina í Hátúni 12 opnum við nýja stöð í byrjun febrúar í Ögurhvarfi. Þannig geta enn fleiri nýtt sér þjónustu OsteoStrong og leiðin er styttri fyrir þá sem koma til dæmis frá Selfossi og Borgarnesi. Við erum mjög spennt yfir möguleikanum á því að fá að þjóna fleiri svæðum á Íslandi og erum alltaf spennt yfir að tala við mögulega samstarfsaðila,” segir Svanaug Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong.

Tíminn er núna

OsteoStrong hentar næstum öllum sem geta staðið upp. „Hjá okkur eru til dæmis einstaklingar sem eru að undirbúa sig fyrir Landvættina og á sama tíma einstaklingar sem eru farnir að þurfa að styðjast við göngugrind og allt þar á milli. Það eru svo margir sem að hafa dottið út úr rútinu

með sína hreyfingu tengt Covid og þrá að komast aftur af stað. Það er góð hugmynd prófa OsteoStrong núna í skammdeginu og byrja strax að safna styrk fyrir vorið og úti-veruna,” segir Örn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.

73% styrking á ári

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann,” segir Svanaug. „Hreyfingin er lítil en átakið er hins vegar meira en fólk er vant án þess að verða manni nokkurn tíma ofviða. Með nýju áreiti fær líkaminn skýr skilaboð um að byggja sig upp og hefst handa við að þétta bein og styrkja vöðva, liðbönd og sínar. Á einu ári er fólk að meðaltali að styrkja sig um 73%.

Góðar sóttvarnir

Við hugum mjög vel að sóttvörnum og enn sem komið er hefur enginn náð að smitast hjá okkur. Með allt þetta fólk og á öllum þessum tíma hefur það aðeins í tvígang komið fyrir að einstaklingur kom og gerði æfingarnar sínar, en komst að því eftir á að hann var með Covid. Okkur þótti vænt um það þegar annar þeirra sagði við smitrakningarteymið: „Jú, ég fór þangað en það er ekki séns að nokkur smitist þar. OsteoStrong er örugglega mest sóttþreinsaði staður á Íslandi,” segir Örn.

Frír prufutími

„Við bjóðum upp á fría prufutíma á fimmtudögum. Það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar, en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,” segir Örn. ■

OsteoStrong er í Hátúni 12, sunnan megin. Prufutíma má bóka á osteostrong.is og í síma 419 9200.

Kóngamatur afmælisbarnsins Elvis Presley

Rokkkonungur allra tíma, Elvis Presley, hefði orðið 87 ára í dag, hefði hann lifað, en í ágúst verða liðin 45 ár síðan hann varð bráðkvaddur á heimili sínu Graceland í Memphis í Tennessee.

thordisg@frettabladid.is

Elvis hafði gaman af því að njóta lífsins og gera sér glaðan dag, hann var mikill matmaður og kunnur þá lífsins list að gera vel við sig í mat og drykk. Elvis gerði meðal annars rómaða sælkerasamlöku með bönunum og hnetusmjöri, sem enn er ómissandi hluti af bandarískri matarhefð. Samlokuna lét kóngurinn útbúa fyrir sig dag sem nótt, enda jafnaðist fátt á við þessa stökku og lostætu samlokuna sem var rokkgodinu jafn vel þóknaleg sem orkumikill hádegisverður, sem og heimsins besta snarl þegar hungrið svarf að.

Þar sem afmælisdag kóngsins ber upp á laugardag er tilvalið að dunda sér við að matbúa þrjá af hans upphaldsréttum og halda svölitið Elvis-afmælisboði í tilefni dagsins. Hlusta á tónlist rokkarans mikla og hans óviðjafnanlegu rödd, fá sér banana- og hnetusmjörssamlöku í hádegissnarl og bjóða upp á amerískan kjöthleif með sætkartöfluböku a la Elvis Presley, en réttirnir koma úr uppskriftasafni hans og voru gefnar út í matreiðslubókinni Are you hungry tonight? sem kom út árið 1992. Þá er æðislegt að enda kvöldið á sjarmerandi bíómynd úr safni Elvis Presley, klæða sig jafnvel í Hawaii-skyrtu og útbúa bláan kokteil í stíl.

Það er aldeilis líka við hæfi að heiðra minningu Davids Bowie í dag, en þeir Elvis deildu afmælis-



Elvis var sælkeri af Guðs náð og brúðartertan var heldur betur glæst og girnileg þegar hann kvæntist Priscilla Presley 1. maí 1967. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Banana- og hnetusmjörssamlöku.



Kjöthleifur Presley með tómatsósu.

degi, og hefði Bowie orðið 75 ára í dag, en á mánudaginn, 10. janúar, eru fimm ár síðan hann kvæddi þennan heim. Bowie var alla tíð mikill aðdáandi rokkkóngsins og er gott til þess að hugsa að þessir miklu tónlistarmenn taki kannski saman lagið í himnaríki í dag.

Steikt samloka Elvis, með banana og hnetusmjöri

- 1 litill og þroskaður banani
- 2 þykkar franskbrauðssneiðar
- 3 msk. hnetusmjör
- 1 msk. smjör

Stappið bananann með gaffli. Blandið bananastöppunni saman við hnetusmjörið og smyrjið á brauðsneiðarnar, eða sneiðið einfaldlega bananann ofan á hnetusmjörið. Bræðið næst smjör á vægum hita á pönnu og brúnið samlokuna á báðum hliðum þar til hún er gullin á lit.

Kjöthleifur með tómatsósu, a la Elvis Presley

- 1 kg nautahakk
- 1 laukur
- 1 rauð eða appelsínugul paprika
- 2 hvítlausrif
- 3 egg
- Salt og pipar
- 1 pk. Ritz-kex, brotið niður
- 1 dós maukaðir tómatar

Sósa

- 2 dósir maukaðir tómatar
- ½ bolli venjuleg tómatsósa

Blandið saman öllu hráefni í kjöthleifinn og setjið í brauðform eða

8. janúar er afmælisdagur tveggja risa í rokksögunni, þeirra Elvis Presley og Davids Bowie. Elvis fæddist árið 1935 og Bowie árið 1947.

eldfast mót. Bakið í ofni við 180°C í 30-40 mínútur. Þegar hleifurinn er nánast eldaður er sósunni hellt yfir kjötið og allt sett aftur inn í ofn í 10 mínútur.



Sætkartöflubaka rokkkóngsins

- 2 stórar sætar kartöflur
- 1 ½ bolli sykurl
- 3 egg
- 1 tsk. vanilla
- 1 tsk. múska
- Salt og pipar
- 220 g smjör
- 1 pk. frosið smjördeig

Bakið sætu kartöflurnar þar til þær eru mjúkar. Kælið þær, skrælið og stappið saman við annað hráefni. Fletjið út smjördeigið og setjið í bökuform. Setjið næst kartöflufyllinguna ofan á smjördeigið og bakið í forhituðum ofni á 180°C í um 50 mínútur, eða þar til eldað í gegn. ■

Liðverkir ekki lengur vandamál

Jóhanna Laufdal Friðriksdóttir byrjaði að taka inn Protis® kollagen fyrir um ári, eftir að hafa lesið sér til um góð áhrif þess á líkamann, liði, hár, neglur, húð og fleira.

Kollagen hefur margvísleg áhrif á líkamsstarfsemina. Kollagen er eins og lím í líkamanum sem hefur áhrif á liði, hrukkmyndun, hárið og margt fleira. Þegar við eldumst byrjar líkaminn að framleiða sífellt minna magn af þessu mikilvæga efni. Þá er ekki úr vegi að taka kollagenið inn sem bætiefni.

„Undanfarið hef ég verið að kynna mér hvað kollagen getur gert fyrir líkamann. Það vakti sérstaklega áhuga minn þegar ég las um áhrif þess á liðina. Ég er 43 ára gömul og byrjaði að finna fyrst fyrir liðaverkjum um 35 ára aldurinn. Aðallega hef ég fundið fyrir liðaverkjum í tám og fingrum. Þetta er ættgengt í fjölskyldunni minni. Langamma mín var svona, amma líka og mamma og líka systur mömmu. Þetta kemur þá helst fram í fingrum og tám. Stundum eru þær svo slæmar að þær festast í liðunum,“ segir Jóhanna.

Hætt að finna fyrir þirringi í liðum

„Þegar maður er kominn á ákveðinn aldur er gott huga það því hvað maður getur gert til að njóta lífsins lengur. Hvort sem það er að styrkja liðina, bæta ónæmiskerfið eða hægja á öldrun, til dæmis hrukkmyndun. Ég byrjaði að taka inn kollagen frá Protis fyrir ári síðan til að fyrirbyggja frekari liðvandamál. Ég var farin að finna fyrir miklum þirringi í tánum sérstaklega.



Ég veit ekki hversu lengi ég hafði tekið kollagenið inn, en á ákveðnum tímamarki fann ég að ég var orðin miklu betri af liðaverkjum, sem versna alla jafna þegar það tekur að kólna. Þrátt fyrir að veturinn sé hafinn þá finn ég ekki lengur fyrir þessum ofsapirringi í tánum og ég er orðin mun betri í liðunum í fingrum.“

Húðin ljómar

„Annað sem ég hef tekið eftir er að hár og neglur vaxa ótrúlega hratt á mér. Húðin hefur líka verið einstaklega góð og fin. Það er eins og hún ljómi. Ég myndi ekki segja að bólur hafi verið veigamikil vandamál hjá mér, en ég hef varla fengið eina einustu bólu síðan ég byrjaði að taka inn kollagen frá Protis.“

Ég hef prófað að taka kollagenið inn í duftformi en það hentar mér ekki þar sem mér finnst bragðið

ekki gott. Margir blanda því út í kaffi, en sjálf drekk ég ekki kaffi. Það hentar mér mjög vel að kollagenið frá Protis fæst í töfluformi. Ég get bara gleypst töfluna og þarf ekki að finna neitt bragð. Ég er líka rosalega léleg í að muna eftir að taka inn bætiefni, því ég borða ekki morgunmat. Til að sporna við að ég gleymi að taka inn kollagenið, þá hef ég dolluna á skrifborðinu mínu í vinnunni. Þá man ég eftir að taka það inn að minnsta kosti á virkum dögum. Svo á ég aukaskammt heima fyrir helgarnar.“

Íslensk framleiðsla

„Það skiptir mig máli að vita hvaðan bætiefnið koma sem ég bæti inn í mitt mataræði. Kollagenið frá Protis er unnið úr íslenskum hráefnum og inniheldur kollagen úr íslensku fiskroði. Mér finnst gott að vita til þess að framleiðslan fari fram hér heima, enda treysti ég

íslensku framleiðslu og vil styrkja hana eftir fremsta megni,“ segir Jóhanna að lokum.

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 líftæknifyrirtækinu PROTIS. Varan er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nögglum. Kollagen úr fiski er áhrifaríkara en kollagen úr landdýrum, þar sem upptaka úr meltingarvegi er betri.

Jóhanna Laufdal kynntist mætti kollagens fyrir um ári og hefur það hjálpað henni mjög í baráttunni við liðverki í höndum og tám.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR



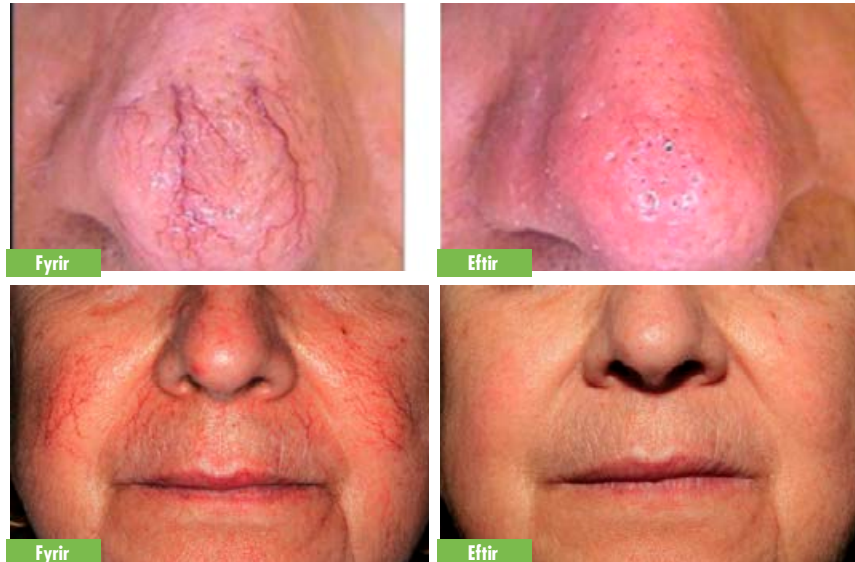
Helstu innihaldsefni:

- SeaCol® er blanda af vatnsrofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorskrótíni úr íslenskum þorski. SeaCol® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika.
- C-vítamín tekur þátt í myndun kollagens í líkamanum.
- Hýalúron-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 biótín fyrir hárvöxt, endurnýjun húðar og vöxt nagla. ■

Protis® Kollagen fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun og stórvörverslun.

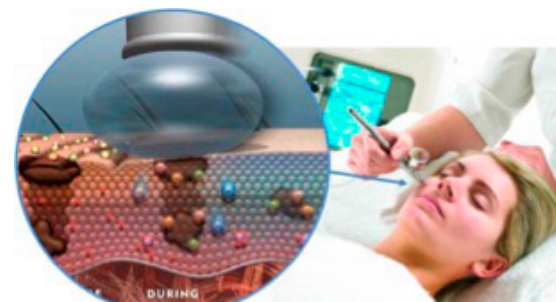
Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdir í andliti

Sérhæfum okkur í háræðaslitsmeðferðum og lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóðblöðrum í andliti, hálsi og bringu. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í brostnu háræðunum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það þurfa oftast 3 skipti til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða á milli. Besta gjöfin til þín !



Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sanni eldast með reisn.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 140 þús. upp í 185 þús. kr. afsláttur !



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur
Bókið frían tíma í skoðun/viðtal




Snyrtistofan Hafblik

Jói lætur drauminn rætast og opnar Felino

Jóhannes Felixson, bakari og sælkeri með meiru, sem ávallt er kallaður Jói Fel, hefur ekki gert neitt annað frá því að hann man eftir sér en að baka og elda.

sjofn@frettabladid.is

Ástríða Jóa er bakstur og eldamennska og í eldhúsinu líður honum best. Þessa dagana stendur hann í ströngu og er að undirbúa opnun á nýjum matsöluastað þar sem ítalskur matur verður í forgrunni.

„Ég hef ekki gert neitt annað frá því ég man eftir mér en að baka og elda. Nú fæ ég að spreya mig á að elda og baka á sama staðnum, sem er eins og að láta drauminn rætast,“ segir Jói. „Þetta verður matsöluastaður með ítölsku ívafi, ítalskur matur eins og ég sé hann fyrir mér. Ekki fullkominn ítalskur staður enda eru þeir nær eingöngu til á Ítalíu. Það verður bakari á staðnum þar sem við munum laga pítsudeigið úr 20 ára gömlum súr. Ekkert ger eða aukaefni verða sett í deigið, sem ég held að sé einsdæmi á Íslandi. Svo mun ég baka súrdeigsbrauð og vera með samlokur með ítölsku áleggi og að sjálfsgöðu allar mínar finu, góðu, flottu kökur. Þannig að það má segja að þetta verði léttur og fjölbreytilegur veitingastaður með kaffihúsi á daginn.“

Ertu til í að segja okkur frá áherslum þínum á nýja staðnum?

„Eins og ég hef sagt þá verður maturinn í ítölskum anda. Pastað lagað og pítsudeigið lagað á staðnum, samlokurnar og allar sósar. Kökurnar verða alls konar og alltaf eitthvað nýtt í gangi. Mjög reglulega verð ég með nýja rétti,



Jói Fel opnar fljótlega nýjan veitingastað, Felino, sem staðsettur er í Listhúsinu í Laugardal.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



Pítsa með Felino-salami frá Ítalíu. „Special“ réttur hjá Jóa.

opna staðinn fljótlega. „Það hafa verið miklar seinkanir út af Covid. Allar vélar og tæki komu einum til tveimur mánuðum of seint og allt tekur þetta sinn tíma.“

Spaghetti með risarækjum toppað með hvítvínarsjómasósu

1 skalottlaukur

4 hvítlauksgeirar

1 dl hvítvín

½ l rjómi

50 g rifinn parmesanostur

Salt og pipar eftir smekk

½ kg risarækjur (afþíddar)

Spaghetti eða tagliatelle

Basilíka og parmesan eftir smekk

Byrjið á því að léttsvissa lauk og hvítlauk létt, setjið rækjur saman við og létt steikið. Bætið síðan hvítvín á pönnuna og sjóðið niður um helming. Hellið síðan rjómanum saman við ásamt rifnum parmesan, kryddið til með salti og pipar. Loks er pastað soðið og sett saman við sósuna. Setjið á disk, stráðið parmesan og basilíku yfir eftir smekk. ■

ávallt eitthvað nýtt og spennandi þegar þú mætir næst. Svo er bara spurning hvort fólki líki við það sem boðið verður upp á,“ segir Jói og brosir.

Hvaðan fékkstu innblásturinn til að opna þennan stað?

„Ég hef farið svo oft til Ítalíu og gert nokkra sjónvarpsþætti um ferðir mínar, þannig að það lá ljóst fyrir að ef ég myndi opna veitingastað, hvað ég myndi bjóða upp á. Heima hjá mér elda ég langmest ítalskan mat, þannig að það kom

ekkert annað til greina. Uppskriftirnar á staðnum eru bara mínar uppáhalds, sem ég hef verið að elda heima hjá mér í gegnum árin. Þannig að það var ekki flókið að gera matseðilinn.“

Í Felino er besta salami á Ítalíu Ertu til í að svipta hulunni af einhverjum nýjungum sem þú munt bjóða upp á?

„Staðurinn mun heita Felino og það má túlka það á marga vegu ef menn vilja. Það er lítill bær á

Ítalíu sem heitir Felino og er ekki langt frá Parma. Í þessum litla bæ er búin til ein besta salami á Ítalíu sem heitir einmitt Felino. Ég flyt sjálfur inn salami og ég hef prufað hana bæði eina sér og á pítsu.

Ég held svei mér þá að þetta hafi verið ein sú allra besta pítsa sem ég hef smakkað. Þannig að hún verður á matseðlinum hjá mér og þá geta allir notið þess að smakka þessu yndislegu Felino-pítsu, eina sinnar tegundar hér á landi.“

Jói segir að stefnt sé að því að

Vörur sem virka gegn þurrki

MEMBRASIN®

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7

Inniheldur hafþyrnisolíu, hýalúronsýru og mjólkursýru

Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7, FLORAGLO® lutein og zeaxanthin

Inniheldur hafþyrnisolíu og hýalúronsýru

Membrasin Woman Vitality
Krem sem virkar gegn þurrki í leggöngum og á ytri kynfærum.
Bætiefni sem nærir og vinnur gegn þurrki í allri slímhúð og húð.

Membrasin Vision Vitality
Augnúði gegn þurrki og þreytu í augum – úðast á augnlok, má nota með farða og augnlinsum.
Bætiefni gegn þurrki í augum og verndar einnig gegn skaðlegum áhrifum skjánotkunar.

Nánar upplýsingar um vörurnar og sölustaði á www.numereitt.is/membrasin

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

AÐALKAUP



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177Þ!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propílot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120653 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

AÐALKAUP



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÖTRULEGT VERÐ - 4.177Þ!!!

NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propílot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.110168 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



Mercedes Benz C 220 Diesel station AMG pakki, 2020 4matic, ekinn 35.000. Svart leður, panorama þak, glæsilegt eintak, einn með öllu! Asett verð 9.9, skoðum öll TILBOÐ. Uppl í síma 7902342 og Íslandsbílar höfða 5375566

Þjónusta

Bókhald

Þ. VILBERGSSON EHF

Get bætt við fyrirtækjum í bókhaldsþjónustu. Viðurkenndur bókarí. thv.is thv@thv.is. Sími: 8884818

Málara

MÁLARAMEISTARI

Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanningarverð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameisteri. Löggiltir málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

Lampa og ljósakrónu viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirkji s: 778-7171

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Húsnæði í boði

109 langtímaleiga 2-3 herb. íbúð. Sími 8956160. 2-3 room apt. In 109 long term. Tel. 8956160

Húsnæði óskast

Reglusamur eldri borgari óskar eftir eintakingsíbúð, eða ca. 20 fm herbergi með sérinngangi, til leigu. Helst í 108, Árbæ eða Mosó. Öruggar greiðslur. Upl. í s. 866 9087

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

RÚNAR MÚRARI EHF.

Óskar eftir að ráða heilsuhrastan starfsmann 60 ára og eldri (eldri borgari kemur vel til greina) til að starfa með mér við utanhússviðhald steypra mannvirkja á Stór Reykjavíkursvæðinu, kunnátta við múrvinnu æskileg. Laun samkomulag.

Upl. í s. 774 3800 eða runarmur@gmail.com

✓ Mismunandi herbergi í boði.
✓ Val á léttu mataræði eða safaföstu.
✓ Yoga að morgni og seinnipart dags.
✓ Göngur á ströndinni.
✓ Fyrirlestrar um næringu og heilbriggt lífveri.
✓ Hugleiðsla og slökun.

Verð: 250.000kr (flug, gisting og allt innifalið) | 200.000kr fyrir þá sem deila herbergi.

DETOX YOGA RETREAT

Við strendur Alicante og Valencia
12.- 19. mars 2022

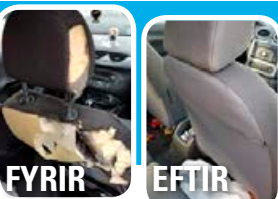
Jóhanna Karlsdóttir yogakennari leiðir 17-30 manna hóp í gegnum heilsuprógram með ýmsum mögulegum valkostum.

Skráning er hafin á johanna@hotyoga.is og fyrirspurnum svarað á sama stað. Staðfestingagjald greiðist eigi síðar en 4. febrúar.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætið gerðir-, mótörhjóla og snjósléðasæti. Húsbilaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekumeigin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og búrústál 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

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

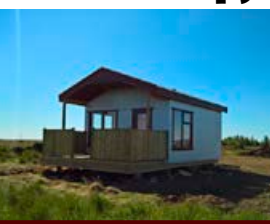
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com



Alla fimmtudaga og laugardaga

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

arnarut@frettabladid.is

LINDARGATA 57 101 RVK

NÝTT Í SÖLU STÆRÐ: 48,1 FM HERB: 2

Íbúð í þjónustukjarna fyrir 67 ára og eldri. Íbúðin getur verið laus samhliða kaupsamningi

Falleg og vel skipulögð íbúð á efstu hæð. Heimþjónusta er veitt samkvæmt einstaklingsbundnu mati.

VERÐ: **45,9 millj. kr.**



Heyrumst

PORSTEINN

Lögg. fasteignasali

S. 696 0226

thorsteinn@fastlind.is



LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4

Sími: 510 7900

www.fastlind.is

EIGNAMIDLUN

LÓÐ

Víkurstrónd 4 Seltjarnarnes

Höfum fengið í sölu lóðina (íbúðarhúsalóð) við Víkurstrónd 4, Seltjarnarnesi. Samkvæmt Þjóðskrá Íslands er um að ræða 888 fm eignarlóð.

Frábær staðsetning í gróinni botngötu með fallegum húsum. Einstakt tækifæri til að eignast byggingarlóð á þessu eftirsóttá og gróna svæði á Seltjarnarnesi.

Örstutt í leikskóla, skóla, sundlaug, heilsurækt, verslanir og alla helstu þjónustu. Mjög fallegar gönguleiðir í næsta nágrenni.



Sverrir Kristinnson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8511

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

EIGNAMIDLUN

STAÐGREIÐSLA Í BOÐI



Einbýlishús í Vesturborginni óskast

Viðskiptavinur okkar leitar að 250-350 fm einbýlishúsi í Vesturborginni. Staðgreiðsla í boði.



Sverrir Kristinnson
Löggiltur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
861 8514

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

EIGNAMIDLUN

ER MEÐ ÁKVEÐNA KAUPENDUR:

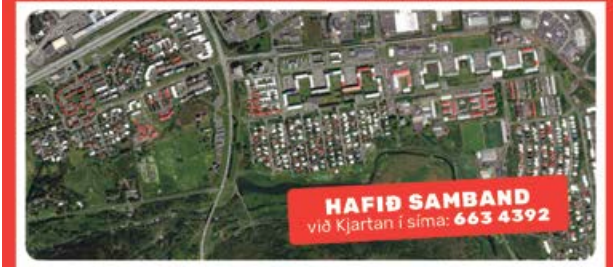
- Hæð eða raðhús í Vesturbæ
- Stór íbúð í Sjálandinu
- Raðhús í Laugardalnum
- Einbýli í Mosfellsbæ eða Árbæ

Hafið samband án skuldbindingar



Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
olafur@eignamidlun.is
663 2508

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is



Er með **kaupanda** að stóru **einbýli** í 110 Rvk.

- Helst með stórum garði/lóð.
- Eignin þarf að hafa minnst 4 svefnherbergi.
- Kaupandi er tilbúinn að ganga frá kaupunum strax.



Nánari upplýsingar veitir:
Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og lögg. fasteignasali
Sími: 443-4392
kjartan@miklaborg.is

MIKLABORG

569 7000 | Lágúla 4 | miklaborg.is

Óskar B. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

EIGNAMIDLUN

OPIÐ HÚS

8. jan. 13:00-13:30



Þórðarsveigur 18 113 Reykjavík

Fjölbýli - með bílastæði ↔ 86,8 fm 🏠 3ja herb.

54.500.000



Magna Sværísóttir
Löggiltur fasteignasali
magna@eignamidlun.is
861 8511

Grensásvegi 11 108 Reykjavík | Sími 588-9090 | eignamidlun.is

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta