

# ALLT

MIÐVIKUDAGUR 12. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ

## Skammdegið þarf ekki að vera erfitt

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

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS

### HEILBRIGÐ MELTING

Góðgerlar,  
meltingarensim,  
jurtir og trefjar



www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

Endurmótaðu húðina með lífvirkum  
efnum úr náttúru Íslands



Tuttugu alþjóðleg verðlaun



Næringarfræðingurinn Heiðís Snorradóttir vill að fólk minnki róttæknina og einblíni frekar á lítil og einföld skref til að bæta mataræðið. Hún segir að fólk eigi að sjá mat sem eitthvað sem á að næra okkur og veita velliðan og að allir þurfi að finna út hvernig mataræði hentar þeim og þeirra lífsstíl.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Heilbrigt samband við mat er lykillinn að velliðan

Heiðís Snorradóttir vill hjálpa fólki að slaka á í afstöðu sinni gagnvart mataræði og leggja áherslu á lítil framfaraskref. Hún segir að markmið fólks eigi að snúast um að auka orku og velliðan og að skapa heilbrigt samband við mat, jákvæða líkamsímynd og líkamssátt. **2**





Heiðdís leggur áherslu á að fólk byggi upp heilbriggt samband við mat og jákvæða líkamsmynd og forðist megrunarkúra, skyndilausnir og svart/hvíta hugsun varðandi mataræði.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ANTON BRINK

„Ég er með meistaraþrófi á nær-  
ingarfræði frá Háskóla Íslands  
með áherslu á lýðheilsu og ég er  
eigandi Endurnæringar ehf., sem  
var stofnað í febrúar síðastliðnum.  
Endurnæring býður upp á nær-  
ingarráðgjöf og ég stefni á að bjóða  
upp á námskeið og fyrirlestra með  
vorinu,” segir Heiðisd. „Ég er með  
starfsleyfi frá Embætti landlæknis  
og fólk kemur til mín í einstakl-  
ingsviðtöl, annað hvort í eigin per-  
sónu eða gegnum fjarfundabúnað.

Það sem hvatti mig til að fara út í ráðgjöf er að það er gífurlegt magn af upplýsingum þarna úti sem tengjast næringu og einhver þarf að aðstoða fólk við að átta sig á hvað er myta og hvað er sannleikur," segir Heiðís. „Við hjá Endurnæringu leggjum áherslu á að fólk byggi upp heilbriggt samband við mat og jákvæða líkamsmynd og forðist megrunar-kúra, skyndilausnir og svart/hvíta hugsun varðandi mataræði.“

## Næring eða orka?

„Dæmi um svart/hvíta hugsun  
er að líta á mat sem hollan eða

öhollan. Ef við lítum til dæmis alltaf á sykur sem öhollustu sem er bönnuð langar okkur meira í hann," segir Heiðdis. „En ef við leyfum okkur öðru hverju og höfum það hluta af mataræðinu að fá okkur stundum súkkulaði með kaffinu verður þetta ekki svona merkilegt.

Frekar en að hugsa um mat sem óhollan og hollan ætti frekar að hugsa um næringargildið og orkuna í matnum. Grænmeti er til dæmis næringarríkt en orkusnautt, á meðan sykur er orkuríkur en næringarsnauður,“ útskýrir Heiðdís. „Fólk þarf að huga að því í hvaða fæðuflokka fólk sækir fæðuna sína og fá næringu úr þeim öllum. Þess vegna er ekki til nein töfráfæða eða einn matur sem er hægt að lifa á alla ævi, jafnvel þó að hann sé hollur. Ef okkur langar að hafa sætindi hluta af mataræðinu þarf svo bara að gera það samhliða næringarríku máltíðum, til dæmis í eftirrætt, frekar en að borða það við hungri, því annars hverfur löngunin til að borða ekki.“

**”Mataræði er mjög persónubundið og tveir einstaklingar með nákvæmlega sama mataræði geta litið allt öðruvísi út.**

# Heiðís Snorradóttir

**Böð og bönn ekki árangursrík**  
„Mér finnst líka mikilvægt að stjórna væntingum á nýju ári og ráðast ekki í stórtækar breytingar. Það eru til dæmis þó nokkuð margar rannsóknir sem hafa sýnt fram á skaðsemi megrunarkúra. Fólk upplifir þyngdarsveiflur og þetta er óheilbriggt ástand fyrir líkamann. Því oftast sem fólk fer í megrunarkúr þeim mun neikvæðar bregst líkaminn við, því hann sér ekki mun á því að svelta viljandi eða vegna skorts,“ segir Heiðdis. „Hann fer því að reyna að birgja sig upp og passa upp á alla næringu sem kemur og þannig geta ófgakennir kúrar breyst í andhverfu sína.“

Fólk þarf að treysta sjálfu sér og sínu eigin innsæi og hlusta á líkamann í stað þess að gera það sem allir aðrir eru að gera,“ segir Heiðdis. „Mataræði er mjög persónubundið og tveir einstaklingar með nákvæmlega sama mataræði geta litð allt öðruvísi út.

Frekran æt að fara út í að banna eitthvað viljum við horfa til þess sem er hægt að bæta við mataræði til að það gagnist fólki betur,“ segir Heiðdis. „Í minni ráðgjöf vil ég frekar leiðbeina fólki í átt sem hentar þeirra lífsstíl, vinnuumhverfi og fjölskylduadstæðum og hjálpa því að finna leiðir til að næra sig vel yfir daginn.

Hver sem er getur leitað til mín í

rádgjöf og það er ekki nauðsynlegt að ætla að gera róttækar breytingar á mataræðinu. Stundum þarf bara að breyta 1% á dag. Eftir heilt ár ertu svo 37 sinnum betri en þú varst," segir Heiðdís. „Oft langar fólki ekki að gera stórtækar breytingar heldur er þetta bara spurning um að finnstilla.“

## Verðum að treysta sjálfum okkur

Heiðdís segir að það sé oft meiri áhugi fyrir því að fá ráðleggingar í byrjun árs, en að það sé mikilvægt að ætla sér ekki um of á nýju ári.

„Fólk hefur áhyggjur af rútínu-  
leysinu yfir jölin, en jölin eru litill  
hluti af heildarmyndinni og þau  
eru tíminn til að njóta án sam-  
vískubts. Það er líka engin þörf á  
að gjörbreyta sér á nýja ári með  
róttækum lífsstílsbreytingum,  
því þá gefst fólk oft bara upp eftir  
nokkrar vikur og fer jafnvel í  
verra far en áður,“ segir hún. „Það  
er betra að gera litlar jákvæðar  
breytingar sem eru ekki úr takti  
við raunveruleikann, eins og að  
bæta inn ánægjulegri hreyfingu  
eða bæta við máltíðirnar sem eru  
borðaðar yfir daginn. Ekki reyna  
að vera einhver annar en þú ert,  
við erum öll einstök og með ein-  
stakan líkama og eignum ekki að  
lata neinn segja okkur að við séum  
ófullkomin.

Við þurfum líka að læra að treysta okkur sjálfum. Ef við eigum alltaf uppáhalds nammið og snakkíð inni í skáp verður það smám saman minna spennandi. Við þurfum að læra að treysta okkur sjálfum til að fá okkur þegar okkur virkilega langar og láta skynsemin ráða, í stað þess að setja upp boð og bönn,“ segir Heiðdís.

## Purfum heilbrigt samband við mat

„Við skilgreinum heilbrigt samband við mat þannig að fólk hætti að upplifa kvíða eða vanlíðan við

að fá sér að borða og sjái mat sem  
 eitthvað sem á að næra okkur  
 og veita vellíðan,“ segir Heiðdís.  
 „Mataræði þarf ekki að vera full-  
 komið og það er í lagi að gefa sér  
 smá slaka. Það er fint að miða  
 við 80/20 reglu, 80% af tímanum  
 ætti matur að veita okkur stað-  
 góða næringu og 20% af tímanum  
 gefum við okkur slaka til að njóta  
 og ekki ofhuga hlutina.

Ein samlíking er að líta á vikuna sem bók þar sem hver dagur er einn kafli. Bókin þarf ekki að vera önytt þó að einn kafli sé ekki góður og á sama hátt þarf slæm helgi ekk að skemma vikuna. Við þurfum að gefa okkur „kredit“ fyrir það sem við gerum rétt, en ekki einblína á mistökín. Útskýrir Heiðisdís.

„Svo er líka mikilvægt að til-  
einka sér jákvæða líkamsmynd.  
Það er ekki nauðsynlegt að vera  
alltaf að breyta sér, við megum  
líta út eins og við kjósum ef okkur  
líður vel og matur nærir bæði  
líkama og sál,“ segir Heiðdís.

## Velliðan er lykilatriðið

„Það er líka mikilvægt að flækja þetta ekki of mikið. Það þurfa ekki allir að vera meistarakokkar eða með mikla þekkingu á næringu. Það eru til dæmis ýmsir bæklingar hjá Embætti landlæknis með ráðleggingar varðandi mataræði sem eru góður grunnur“ segir Heiðís.

„Ég vil að fólk slaki á röt-  
tækninni og taki frekar lítil og  
meðvituð skref til að finna út hvað  
hentar því varðandi mataræði og  
hreyfingu. Við sérfræðingarnir eru  
bara að leiðbeina fólki og benda  
því að sína styrkleika og leiðir til  
að bæta sig,“ segir Heiðóti. „Litlar  
breytingar geta bætt svefnæði,  
úthald og hreysti og fólk ætti að  
setja sér markmið sem snúast um  
að auka orku og vellíðan, en ekki  
þyngdartap. Þá er auðvelt að falla í  
gryfju leiðinda og vonbrigða, jafn-  
vel þó að fólk sé að gera allt rétt,  
því breytingar taka tíma.“ ■

## SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum og stirðleika?  
Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Óf hár blóðþrýstingur?





**Arctic Star**

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta á mörgu meini.

**Vítamín D:**

- Stuðlar að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs.
- Stuðlar að viðhaldi beina, tanna og vöðva.
- Stuðlar að bættri starfsemi ónæmiskerfisins.
- Eining hefur D-vítamín hlutverki að gegna við frumskiptingu.

**ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,**  
Framleiðandi er Arctic Star ehf.  
Allar nánari upplýsingar fast á [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Arctic Star **Sæbjúgnahylki +D3**  
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum, Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

**info@arcticstar.is - [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)**

**Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618**

**Allt er kynningarblað** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

**Umsjónarmenn efnis:** **Elin Albertsdóttir**, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson**, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir**, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Stóri Freyri Jónsson** stari@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Þóris Lilja Gunnarsdóttir**, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

|                              |                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Útgefandi:</b><br>Torgehf | <b>Ábyrgðarmaður:</b><br>Björn<br>Vígundsson |
|------------------------------|----------------------------------------------|

**Sölumenn:** **Arnar Magnússon**, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson**, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.



# Berðu af í skíða- fatnaði frá



Stingum af...

Tveir renndir  
handvasar

Tveggja átta YKK AquaGuard®  
vatnsþéttur rennilás að framan  
og á vösum

Stillanlegt band í mitti

3 laga GoreTex®  
Pro skelbuxur

Vítt snið á skálmum

Snjóhlíf að innanverðu  
við stroff

Stillanleg hetta sem hentar  
með notkun hjálms

RECCO® Rescue tækni  
(endurvarpsflaga)

Loftgat í handvegi

3 laga GoreTex® Pro  
skeljakki

Styrking á álagssvæðum

Stillanlegt stroff  
á ermum

YKK AquaGuard®  
rennilásar

Góð loftun

Styrking á álagssvæðum

RECCO® Rescue tækni  
(endurvarpsflaga)

**Vislight Pro 3L**



**Vertical Pro** ♂ ♀  
Skeljakki  
Verð **129.990 kr.**



**Vislight Pro** ♂ ♀  
Skeljakkar  
Verð **105.990 kr.**



**Vertical 3L** ♂ ♀  
Skíðaskeljakkar  
Verð **76.990 kr.**



**Maroon** ♂  
Skíðaúlpá  
Verð **52.990 kr.**



**Anima** ♀  
Skíðaúlpá  
Verð **52.990 kr.**



**Vertical Pro** ♂ ♀  
Skelbuxur  
Verð **112.990 kr.**



**Vislight Pro** ♂ ♀  
Skelbuxur  
Verð **89.990 kr.**



**Vertical 3L** ♂ ♀  
Skíðaskelbuxur  
Verð **59.990 kr.**



**Maroon** ♂  
Skíðabuxur  
Verð **46.990 kr.**



**Anima** ♀  
Skíðabuxur  
Verð **42.990 kr.**



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](https://ggsport.is) má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg\_sport

Smíðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](https://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15



# Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur hefur starfað sem einkabjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og óléttu er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Einnig hafði þetta slæm áhrif á ristilinn, sem hafði þau áhrif að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og líkamanum öllum. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að átta mig á að þessar matartegundir færu illa í mig.

Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösum get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum degi. Við bakflæðinu tek ég hóstamixtúru með fjallagrösum frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og



Magnesíum með fjallagrösum frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,” segir Hrafnhildur.

**Einstök blanda**  
Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glíum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösín og magnesíumið virkar saman á einstakan hátt. Fjallagrösín mýkja meltinguna og magnesíum

eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

**Áhrif magnesíums**  
Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta gæði svefns og draga úr fótapirringi og sínadrætti. Þá stuðlar magnesíum að því að draga úr þreytu og lúða.

Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingar-



kerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á ristilinn. Það stuðlar líka að eðlilegri starfsemi taugakerfisins.

**Leyndarmál frá náttúrunni**  
Fjallagrösín hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg heilsujurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Þá eru fjallagrös vatnslosandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna.

**Hrein náttúruafurð**  
Markmið ICEHERBS er að nýta nátt-

úruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavini. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á [www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is).

# Aldrei of seint að byrja

Veganúar stendur yfir í janúar þar sem fólk er hvatt til að sleppa því að borða dýraafurðir í einn mánuð.

starri@frettabladid.is

Veganúar hófst í upphafi janúar-mánaðar og fram undan er fjölbreytt dagskrá auk þess sem margir veitingastaðir og verslanir bjóða upp á vegan rétti og spennandi tilboð á vegan vörum fyrir þau sem vilja sleppa því að borða dýraafurðir í einn mánuð, segir Birta Ísey Brynjarsdóttir, stjórnar meðlimur í Samtökum grænkerá á Íslandi sem standa fyrir Veganúar.

„Veganúar byrjaði í Bretlandi árið 2014 og hefur farið stækkandi síðan. Hópur grænkerá á Íslandi ákvað að færa hreyfinguna hingað og hefur það gengið vel en þetta er í sjöunda sinn sem við höldum Veganúar. Með Veganúar vonumst við til að gera hreyfinguna sýnilegri og aðgengilegri fyrir fólk sem vill prófa þennan lífsstíl. Opinbera markmiðið er að fá fólk til að prófa að borða ekki dýraafurðir í einn mánuð, þar sem við leggjum þó áherslu á að litil skref eru þó betri en engin. Í ár erum við með stóran hóp af fólki sem bæði er að taka allan mánuðinn en einnig eina máltíð í viku.“

**Áhugavert málþing**  
Veganúar hófst með Upphafsfundi þar sem Veganúar og lífsstíllinn sjálfur var kynntur. Fundurinn var tekinn upp og hægt er að nálgast hann á Facebook-síðu



Veganúar stendur yfir í janúar og er þetta í sjöunda sinn sem hann er haldinn.

samtakanna. Næsti viðburður er á fimmtudag og nefnist hann Trúnó. „Síðustu ár höfum við fengið 5-6 grænkerá til að spjalla saman um veganisma og svara spurningum frá áhorfendum. Í ár er þetta heldur betur spennandi því við höldum Trúnó í samstarfi við Þorstein V. frá Karlmennskunni þar sem hann mun stýra umræðunni eins og hann gerir svo vel. Í ár eru

fimm viðmælendur með Þorsteini en þeir eru Bjarni Snæbjörnsson leikari, Ragnheiður Gröndal söngkona, Arnór Dan tónlistarmaður, Anna Hulda íþróttakona og Sæunn Marinós frá Veganbúðinni. Trúnó verður að sjálfsögðu streymt beint og ég er viss um að það verði algjört stuð þetta árið.“

Þann 20. janúar verður haldið pólitískt málþing um verksmiðju-



Birta Ísey Brynjarsdóttir er stjórnar meðlimur í Samtökum grænkerá á Íslandi sem standa fyrir Veganúar.

MYND/ADSEND

búskap og segist Birta viss um að það verði mjög áhugavert enda málefnið mjög umdeilt. Þann 27. janúar verða svo tveir viðburðir. Sá fyrri er hádegisfundur Landverndar sem fjallar um náttúruvernd og búfé. Um kvöldið verður boðið upp á Grænleika þar sem grænkerar og þau sem tóku þátt í Veganúar hittast í netheimum og spila leiki saman.

**Viðhorf landsmanna breyst**  
Viðhorf landsmanna til veganisma hefur breyst mikið á undanförunum árum og metur Birta stöðu hans býsna góða og að hún batni með hverju árinu. „Við förum til dæmis í vor yfir markmið samtakanna og gátum tekið heilan þátt úr stefnunni þar sem markmiðinu var náð.

Það markmið var að fá veitingastaði til að vera með að minnsta kosti einn vegan valmöguleika á matseðlum, en í dag eru flestir veitingastaðir með marga vegan valkosti sem eru hver öðrum betri. Úrvalið í matvöruverslunum er mismunandi en almennt séð er vegan úrval mjög gott hér á landi. Í því sambandi má líka nefna að við eigum að öllum líkindum stærstu vegan búð í heiminum.“

Hún segir landsmenn almennt móttækilegri en áður þótt enn sé langt í land. „Þegar ég tala við aðra grænkerá fæ ég það á tilfinninguna að margir í þeirra umhverfi séu móttækilegri og sýni stuðning. Ég sjálf á mjög stuðningsríka fjölskyldu og vini þótt ég hafi lent í veseni á vinnustöðum. Einnig hef ég heyrt af fólki sem á ekki góða reynslu af leik- og grunnskólum þegar kemur að mat.“

Þar sem flestir grænkerar fæddust ekki vegan segir Birta þá geta vel skilið hvers vegna fólk getur stundum verið fordómafullt. „Við vorum sjálf líklegast þar áður á einhverjum tímamarki. Eftir að hafa grandskoðað dýravelferð og stöðu þeirra í ljósi þess að vera dýravínur, komst ég sjálf að því að ég gat ekki haldið áfram að neyta dýraafurða sem þessi vinur þeirra. Ég mæli því með fyrir alla dýravini eða þau sem eru forvitin fyrir heilsuna eða loftslagið okkar, að taka þátt í Veganúar. Hvort sem það er að taka út allar dýravörur eða jafnvel taka einn vegan dag í viku, allt hjálpar og það er aldrei of seint.“ ■





- **Meirapróf - Fjarnám**
- **Aukin ökuréttindi**

**Meirapróf í fjarnámi  
hefst 13. janúar.**

**Næsta námskeið  
verður 17. mars.**

**Upplýsingar á [aktu.is](https://aktu.is)  
og í síma 892-1390.**

**AKTÚ**

**Ökuskóli allra landsmanna**

# Dyr hamingjunnar opnast í gegnum hjartað



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg  
@frettabladid.is

Janúar er mörgum erfiður vegna myrkurs og kulda, og ástand í þjóðmálunum er ekki til þess fallið að bæta andlega líðan, Covid herjar á mannlífið og fátt í fréttum sem gleður sálartetrið. Þó er ástæðulaust að leggja árar í bát, segir Þórhallur Heimisson, prestur í Svíþjóð.

„Ef við lítum á okkur hér, á norður-hjara veraldar, þá er það auðvitað myrkrið, kuldinn og ef til vill ákveðinn tómleiki eftir hátiðirnar. Við erum mörg búin að fara illa með okkur undanfarnar vikur og mánuði, borða óhollt og ef til vill neyta of mikils áfengis, og líkamleg vanlíðan veldur andlegri vanlíðan. Ýmsir eru líka kvíðnir út af fjármálastöðunni, hafa ef til vill eytt of miklu um jöl og áramót. Svo hefur ýmsu erfiðu verið stungið undir stólinn yfir jólin. Þannig eru hjónaskilnaðir gjarnan margir í janúar, þegar ekki er lengur hægt að halda niðri þrýstingnum.“

Þetta segir séra Þórhallur Heimisson, spurður hvað einna helst hrjái mannfólkið í byrjun árs. Sjálfur strengir hann ætíð heit um áramót.

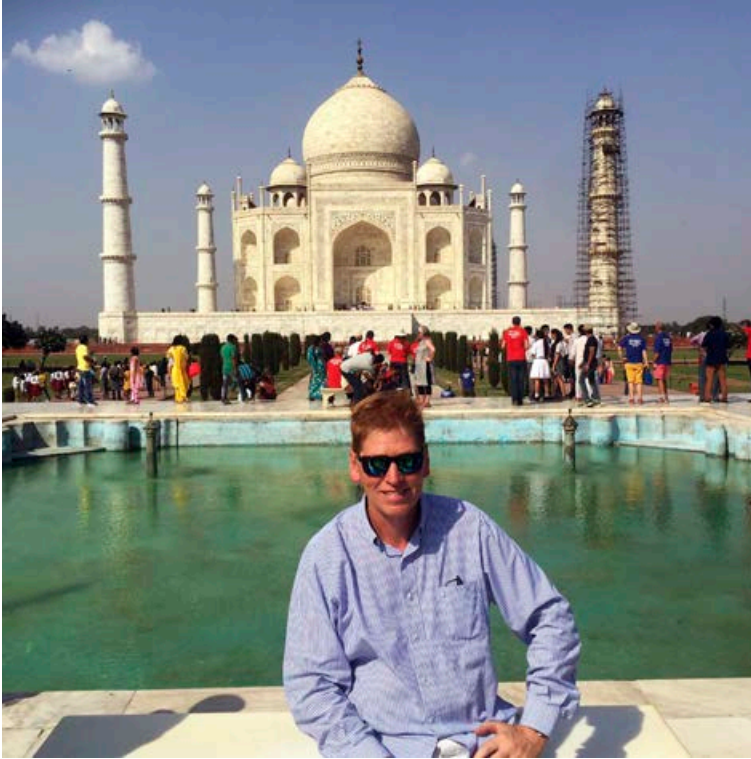
„Já, mér finnst það ágætur siður. Það er gott að hrista af sér hátiðar-slenið með þeim hætti. Áramóta-heit geta hjálpað vel til þess, í hófi, og um þessi áramót lofaði ég sjálfum mér því að helga fjölskyld-unni meiri tíma á nýju ári, þar sem mikið var að gera í vinnunni á nýliðnu ári.“

**Hver er sinnar gæfu smiður**  
Þórhallur hefur um árabíl haldið landsþekkt og vinsæl hjónanám-skeið en býður nú í fyrsta sinn upp á netnámskeið sem hann kallar 10 leiðir til betra lífs árið 2022.

„Það er ætlað öllum sem hafa áhuga á að bæta líðan sína, jafnt einstaklingum sem þörum. Við förum í gegnum tíu leiðir sem hver og einn getur gengið á árinu til að byggja sig upp andlega og líkam-lega. Þar sem nær ómögulegt er að hittast á hefðbundinn hátt vegna Covid-pestarinnar er netnámskeið lausn sem hentar vonandi öllum,“ segir Þórhallur.

Beðinn um að nefna eina skot-helda leið af þeim tíu sem hann kennir til betra lífs, svarar Þór-hallur:

„Af því við vorum að tala um áramótaheit á þessi ef til vill vel við núna: „Ég get skoðað minn lífsstíl með gagnrýnu hugarfari og breytt því sem er að brjóta mig niður. Eða með öðrum orðum; stattu með



Séra Þórhallur Heimisson er nú við prestsstörf í Svíþjóð en tyllir sér hér niður við Taj Mahal í Agra á Indlandi.

MYND/ADSEND

aðra er ef til vill lykillinn að því að finna hamingjuna. Danski heimspekingurinn Sören Kirke-gaard sagði einu sinni: „Dyr hamingjunnar opnast út.“ Leiðin að eigin hamingju liggur í gegnum dyr hjartans sem maður opnar gagnvart öðrum.“

**Allir leita hamingju í lífi sínu**  
Þórhallur sinnir nú prestskap í Svíaríki.

„Tilveran í Svíþjóð gengur vel, þrátt fyrir Covid sem veldur eilífum vandræðum. Ég starfa í „litlum“ 20 þúsund manna söfnuði þar sem er 35 manna starfslið, svo aðstæður eru nokkuð aðrar en heima á Íslandi þar sem fáir vinna í söfnuðunum. Í raun er enginn munur á að starfa með fólki hér eða þar; við erum öll að glíma við sama vandann og leita hamingjunnar í lífinu,“ segir Þórhallur sem hefur lært sitthvað nýtt um mann-lega tilveru af Svíum.

„Já, Svíar hafa kennt mér mikið, sérstaklega hvernig umhverfið getur haft áhrif á fólk. Á Íslandi móta fjöllin okkur og nálægðin við hafið. Í Svíþjóð eru það endalausir skógarnir sem hafa sterkust áhrif á mannfólkið. Ég held að þetta geri okkur ólík í lund að ýmsu leyti, mannfólkið hér og þar. En það er nú samt þannig að „hjörtunum svipar saman í Súdan og Grím-snesinu“, eins og Tómas kvað.“

Þórhallur segir erfitt að alhæfa um heila þjóð þegar hann er spurður hvort Svíar séu líkir Íslendingum þegar kemur að því að lifa lífinu og rækta sína andlegu og líkamlegu heilsu.

„Í Svíþjóð upplifi ég á margan hátt að fólk sé meira tilbúið að finna þessa sátt í lífinu sem ég var að ræða um. Svíar eru duglegir að hreyfa sig alla ævi, og ef til vill dug-legri en við Íslendingar. Hér hjólar fólk fram á elliár, gengur á skíðum, hleypur á skautum og fer í skógar-ferðir. Útivist er í hávegum höfð og ekki sama stress og maður finnur svo oft fyrir heima. Hins vegar eru Íslendingar margir opnari fyrir því að rækta andlega heilsu og fyrir náunganum. Svíar geta verið lokaðir og hér eru margir ein-mana. Ef til vill er það nálægðin við skógana sem mótar þessa lund. En það er frábært að vinna með Svíum að jafnt andlegri sem líkamlegri heilsurækt, rétt eins og Íslendingum.“ ■

Hægt er að skrá sig á námskeiðið 10 leiðir til betra lífs hjá Þórhalli á [thorhallur33@gmail.com](mailto:thorhallur33@gmail.com).

**Það er nefnilega erfitt að elska aðra ef maður getur ekki elskað sjálfan sig.**

sjálfum þér og komdu fram við sjálfan þig eins og þú værir einhver sem þú berð ábyrgð á.“

Þórhallur líkir námskeiðinu við ferðalag þar sem hver og einn þarf að fara í sjálfskoðun, staldra við, skoða líf sitt upp á nýtt og taka síðan stefnuna til framtíðar.

„Ég er eins og leiðsögumaður á göngunni en segi ekki fólki hvað það eigi að gera. Hver er sinnar gæfu smiður, en stundum þurfum við að staldra við, taka áttirnar og stöðuna og hugsa upp á nýtt. Eða finna nýja leið. Námskeiðið hjálpar okkur til þess, en auðvitað þarf síðan hver og einn að fylgja slóðinni fram á veginn.“

**Lífið er langhlaup**

Þórhallur er spurður hvað það sé sem skipti máli í lífi hvers manns.

„Það er ef til vill það að vera jákvæður gagnvart sjálfum sér og öðrum. Það er alltaf til leið út í ljósið og nýr dagur bíður með nýjum tækifærum. Um leið þurfum við að vera heiðarleg gagnvart okkur sjálfum og öðrum, tilbúin að horfast í augu við verkefnin í staðinn fyrir að stinga höfðinu í sandinn. Því það er stað-reynd að ekki er til neitt „quick fix“ á vanda lífsins. Lífið er langhlaup og oft lendum við í erfiðleikum eða vitum ekki hvert við eigum að fara eða hvað við eigum gera. Þá er um að gera að gefast ekki upp og vera tilbúinn að leita sér aðstoðar ef maður villist af leið.“

**En getum við öll öðlast betra líf?**

„Spurningin er auðvitað: Hvað er betra líf? Því verður hver og einn að svara fyrir sig. Við höfum öll þörf fyrir að gefa okkur tíma til að rækta okkur sjálf og til þess að finna svarið við spurningunni hvað sé betra líf fyrir okkur og hvernig við getum lifað því. Að lifa hamingjusömu lífi er verkefni sem tekur alla ævina,“ svarar Þórhallur.

Hann er inntur eftir því hvað flestir vilji laga í sínu lífi og hver áherslan ætti að vera.

„Öll erum við einstök, og áherslurnar misjafnar, en þegar öllu er á botninn hvolfst finnst mér helst af öllu að fólk vilji bæta samskipti sín við aðra, fjölskyldu sína, ástvini og náungann almennt. En til þess þurfum við líka að vera óhrædd við að horfast í augu við okkur sjálf og takast á við það sem okkur er erfitt. Við þurfum að vera óhrædd við að horfast í augu við það sem við gerum til að brjóta okkur niður. Þar má auðvitað nefna hluti eins og mataræði, hreyfingu og heilsu, svefn, áfengisneyslu og stress, sem fer illa með okkur öll. Það er nefnilega erfitt að elska aðra ef maður getur ekki elskað sjálfan sig,“ segir Þórhallur.

Eins sé ólíkt hvað hverja og eina manneskju skorti til að vera hamingjusöm.

„Það er svo misjafnt sem við mennirnir sækjumst eftir og vandamálin sem við glímum við. Að vera sáttur við sjálfan sig og

## ORKA ÍSLANDS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Orku Íslands kemur út laugardaginn 29. janúar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Ruth Bergsdóttir markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 694 4103/ [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is)



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



# NJÓTUM ÞESS AÐ ELDAST MEÐ

## Femarelle®



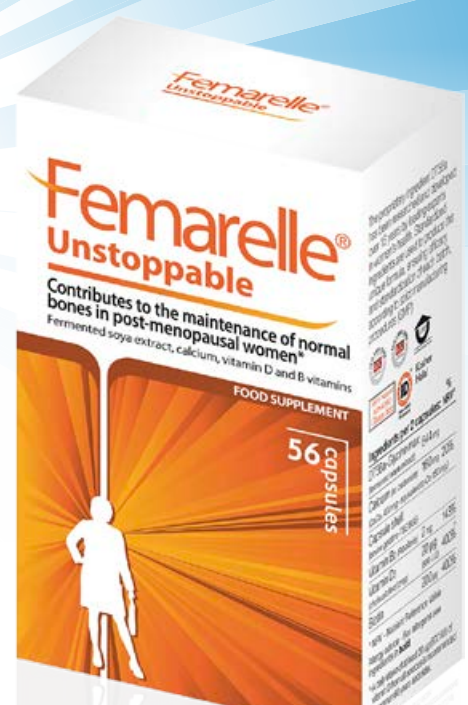
### Femarelle Rejuvenate

Hentar konum sem eru að upplifa fyrstu einkenni hormónabreytinga og áður en óregla kemst á blæðingar.



### Femarelle Recharge

Fyrir konur sem eru komnar á breytingarskeiðið og blæðingar óreglulegar eða hættar.



### Femarelle Unstoppable

Fyrir konur sem eru komnar yfir breytingaskeiðið og vilja viðhalda kraftmiklum lífsstíl og vernda beinin þegar árin færast yfir.

**Femarelle** er náttúruleg lausn fyrir konur sem vilja koma jafnvægi á hormónastarfsemina.

**Femarelle** fæst í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa.

## REYNSLUSÖGUR



„Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum.“  
**Soffía Káradóttir**



„Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta pakkann sem var alveg magnað. Núna hef ég notað Femarelle í dágóðan tíma. Þessi vara er svo sannarlega að virka.“  
**Magðalena Magnúsdóttir**



„Hitakófin hættu, vakna ekki lengur á nóttinni og fótapíringur er minni eftir að ég fór að taka inn Femarelle.“  
**Halldóra Ósk Sveinsdóttir**

Femarelle fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana



**Þjónusta**

**Málarar**

**REGNBOGALITIR EHF**  
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. [www.regnbogalitir.is](http://www.regnbogalitir.is) [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is) Sími 8919890

**MÁLARAMEISTARI**  
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. [egillsverris@gmail.com](mailto:egillsverris@gmail.com)

**Búslóðaflutningar**

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

**Nudd**

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

**Rafvirkjun**

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto: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](http://www.geymslur.is)

Tilkynningar



ÍSAFJARÐARBÆR

### Tillaga að deiliskipulagi í Ísafjarðarbæ, tengivirki í Breiðadal, Önundarfirði

Bæjarstjórn Ísafjarðarbæjar samþykkti á fundi sínum 4. nóvember 2021 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi, sem Verkís ehf. vann fyrir Landsnet, vegna fyrirhugaðra framkvæmda við nýtt yfirbyggt tengivirki á lóð 1, í landi Veðrarár-Ytri L141031. Áformin samræmast núgildandi aðalskipulagi. Markmið framkvæmdarinnar er að bæta afhendingaröryggi raforku á Vestfjörðum. Ennfremur er markmiðið að gera umhverfið snyrtilegt vegna sýnileika svæðisins. Fylgigögn eru deiliskipulagsuppráttur og greinargerð frá október 2021.

Tillagan verður aðgengileg á heimasíðu Ísafjarðarbæjar frá 14. janúar 2022 til og með 28. febrúar 2022.

Athugasemdir eða ábendingar skulu vera skriflegar og berast á umhverfis- og eignasvið, 4. hæð Stjórnsýsluhússins á Ísafirði eða með tölvupósti á [skipulag@isafjordur.is](mailto:skipulag@isafjordur.is) í síðasta lagi **28. febrúar 2022**.

*f.h. skipulagsfulltrúa*

**Helga Þuríður Magnúsdóttir**  
verkefnastjóri á umhverfis- og eignasviði

**Keypt & Selt**

**Til sölu**

**Gítarinn ehf.**  
Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)

**Kassagítarar á tilboði**

**Gítarar og hljómborð í miklu úrvali**  
Verð við allra hæfi

**Heilsa**

**Heilsuvörur**

**gott cbd.is**



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



**Skoðum Falles hátíðina í Valencia í lokin.**

**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 yoga-kennari leiðir 17-30 manna hóp í gegnum heilsuprógram með ýmsum mögulegum valkostum.

Skráning er hafin á [johanna@hotyoga.is](mailto:johanna@hotyoga.is) og fyrirspurnum svarað á sama stað. Staðfestingagjald greiðist eigi síðar en 4. febrúar.

**job**

Finnum draumastarfið saman



**Erum við að leita að þér?**