

ALLT

LAUGARDAGUR 22. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Emin er hér fyrir framan eitt verka sinna árið 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vill fjarlægja list í kjölfar hneykslis

jme@frettabladid

Breski listamaðurinn Tracey Emin tilkynnti á Instagram-síðu sinni í síðustu viku að hún hefði opinberlega beðið um að neonlistaverk hennar More Passion, frá 2010, skyldi fjarlægt úr Downingstræti 10, opinberum höfuðstöðvum og heimili forsætisráðherra Bretlands, og hengt upp annars staðar.

Hneyksluð á teiti

Í tilkynningunni segir hún: „Meiri ástríða er það síðasta sem þessi ríkisstjórn þarf. Núverandi ástand er skammarlegt.“ Beiðnin kemur í kjölfar þess að nýlega uppgötvaðist að Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, hélt stórt teiti í garði Downingstrætis 10 í maí 2020 þegar faraldurinn var í algleymingi og samkomubann var í gildi. Gestir voru fleiri en 30 talsins og telja margir að með veislunni hafi verið brotin lög um samkomutakmarkanir. Johnson hefur verið harðlega gagnrýndur og það stóð afsökunar á uppátækinu, en segir þó að hann hafi talið teitið vera vinnutengdan viðburð frekar en teiti.

Emin segir í viðtali við Art Newspaper að henni þyki þetta óviðeigandi og óskiljanleg hræsnir: „Það er skammarlegt að ljúga að fólki. Fólk hefur þjáðst of mikið vegna Covid. Það hefur leitað ráða hjá ríkisstjórninni, en það lítur út fyrir að stjórnin hafi sagt okkur að gera eitt, en sjálf ekki fylgt eigin reglusetningu.“ ■



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA

MELTING & BÓLGUR



85%
VIRKT
CURCUMIN

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC
Soothing Digestive Tract
LIFE-VEGETABLE
TURMERIC

www.celsus.is



Gísli Halldór er ættaður frá Ísafirði og saknar stundum fjallanna. Hann hefur verið bæjarstjóri á Selfossi frá árinu 2018.

MYND/ÓLAFUR RAFNAR ÓLAFSSON

Vaxandi bær í stöðugri sókn

Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri í Árborg, kvaddi heimabæ sinn Ísafjörð til að taka við bæjarstjórarstarfi í Árborg 2018. Hann sér ekki eftir því enda hefur bærinn blómstrað í stjórnartíð hans og íbúatalan margfaldast. Það eru margar áskoranir í starfinu. **2**

Áður en Gísli Halldór fluttist búferlum með fjölskyldu sinni og settist að á Eyrarbakka hafði hann verið bæjarstjóri í fjögur ár á Ísafirði. Þar á undan var hann bæjarfulltrúi í átta ár og þá ýmist forseti bæjarstjórnar eða formaður bæjarráðs, auk þess að gegna formennsku í ýmsum ráðum og nefndum á vegum Ísafjarðarbæjar. Hann hefur því langa reynslu af sveitarstjórnarmálum. Gísli var ráðinn til Árborgar þegar staðan var auglýst eftir síðustu kosningar. Hann veit ekki hvort hann haldi starfinu eftir næstu kosningar en vonar þó að svo verði. „Það eru mörg verkefni sem eru þegar komin af stað sem mig langar til að halda áfram með,“ segir hann. „Þetta hafa verið mjög krefjandi verkefni undanfarin fjögur ár. Vel hefur tekist til og svo eru önnur verkefni sem ég myndi vilja fylgja eftir næstu árin,“ segir Gísli.

Mikil fjölgun íbúa

„Árborg stendur á tímamótum á mörgum sviðum. Íbúum í sveitarfélaginu hefur fjölgað mikið, allt upp í 7%. Í fyrra var aukningin um 4%. Hún hefði getað verið meiri því eftirspurnin er mikil en uppbygg-ing húsnæðis hefur ekki annað henni. Tafir hafa orðið í uppbyggingu, til dæmis vegna Covid. Íbúar Árborgar nálgast 11 þúsund en voru 9 þúsund þegar ég kom hingað til starfa. Ef næst að fylgja þeirri uppbyggingu á næstu árum sem skipulögð hefur verið gæti íbúatalan farið upp í 15 þúsund. Ég sé ekki annað en að fjölgun íbúa haldi áfram á næstu árum og við göngum út frá því í fjárhagsáætlun að hún verði 8 prósent á yfirstandandi ári,“ segir Gísli og bætir við að hann sjái engin merki þess að eftirspurnin sé að dala.

Margir höfuðborgarbúar hafa flutt til Árborgar. Húsnæðið er aðeins ódýrara og eftir að fólk fór að vinna meira í fjarvinnu skiptir litlu hvar það býr. „Húsnæði hér hefur hækkað í verði en ég tel að það sé enn 10-20% ódýrara en á höfuðborgarsvæðinu. Byggt hefur verið mikið af hagkvæmu einbýli, rað- og keðjuhúsum. Fjölbýlis-húsum hefur einnig verið að fjölga og mikil eftirspurn eftir íbúðum í þeim. Allt frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar hefur aukning hér á Selfossi verið um 3,2% árlega – staðsetningin dregur fólk greinilega hingað.

Til að mæta þessari fjölgun íbúa höfum við lagt gríðarlega áherslu á fjölskylduþjónustu. Góð þjónusta í grunn- og leikskólum, ásamt starfi íþróttafélaga, er afar mikilvæg og er það sem fólk horfir til. Þá skiptir miklu að félagsþjónustan sé öflug og úrræðagóð á þeim tímum sem við lifum nú. Við höfum fundið fyrir því að fólk er ánæggt með alla okkar fjölskylduþjónustu og eru ríki og sveitarfélög farin að leita til okkar sem fyrirmyndar,“ segir Gísli. „Árborg er því að gera fanta-góða hluti.“

Bæði nýr grunnskóli og leikskóli voru opnaðir á síðasta ári á Selfossi til að mæta íbúafjölgun. „Það er krefjandi verkefni að skipuleggja skólahverfi og meta þörfina. Í einum grunnskólanna erum við til dæmis með svo mikinn fjölda nemenda í 7. og 8. bekk að það verður ekki hægt að koma þeim fyrir í skólanum þegar börnin eldast, haldi íbúum áfram að fjölga. Það eru því býsna margar ákvarðanir sem þarf að taka sem geta reynt á. Auk þessarar lögbundnu þjónustu hefur alla tíð verið mjög öflugt og gott íþróttastarf hér í Árborg,“ segir Gísli. „Því var ráðist í að byggja stórt íþróttahús á Selfossi árið 2019 og lauk byggingu þess í haust. Húsið rúmar hálfan



Selfoss hefur verið að byggjast kröftuglega upp síðustu ár og sér ekki fyrir endann á því.

MYND/ÓLAFUR RAFNAR ÓLAFSSON



Nýi miðbærinn á Selfossi dregur að sér mikinn fjölda ferðamanna enda er hann glæsilegur og þar er að finna skemmtilega mathöll. Miðbærinn er enn að stækka en hann verður fullkláraður árið 2025.

knattspyrnuvöll, hlaupabraut og aðstöðu fyrir frjálisar íþróttir. Hægt verður að stækka húsið í næsta skrefi þannig að knattspyrnuvöllurinn verði í fullri stærð. Við værum búin að vigja húsið með pompi og prakt en Covid hefur tafið okkur í því. Húsið hefur hins vegar verið í fullri notkun í allan vetur og sérstaklega er gaman að sjá hve eldri borgarar hafa nýtt hlaupabrautina mikið til gönguferða í góðum félagsskap.“

Mannlífíð hefur blómstrað með nýjum miðbæ á Selfossi
Nýr miðbær var opnaður formlega á síðasta ári sem jók mjög ferðamannastraum til bæjarins. „Við finnum fyrir miklum áhuga fólks á Árborg og ekki sist Selfossi eftir að nýi miðbærinn kom til sögunnar. Nú hefur skapast aðstaða til að vera með alls kyns viðburði og skemmtilegheit fyrir mannlífið. Eftir því sem sveitarfélagið vex koma fleiri tækifæri. Miðbærinn greiðir götu okkur að því að skapa

enn frekari tækifæri. Það er gaman að skapa gott samfélag sem fólk vill búa í,“ segir Gísli. „Það hafa margir lýst yfir ánægju með nýja miðbæinn og fulltrúar bæjarins eru stöðugt spurðir um hann á fundum með öðrum sveitarfélögum. Vel hefur verið staðið að öllu í sambandi við þetta verkefni sem mun stækka mikið á næstu árum. Miðbærinn hefur yfir sér ákveðinn sjarma í þessum gamla stíl. Nú er verið að byggja hús sem á að hýsa tónleika, svipað og Græni hatturinn á Akureyri.“

Opna skrifstofuhótel
Fjarvinna fólks hefur aukist til muna eftir að heimsfaraldur skall á og margir sem nýta það til að búa langt frá vinnustað. Í Árborg verður þessari þörf mætt með því að breyta gamla Landsbankahúsinu í skrifstofuhótel. „Þarna verður í boði aðstaða fyrir 120 manns. Fólk kaupir kort og getur mætt eins og því sýnist. Aðstaðan verður bæði með kaffihúsaborðum og

skrifborðum. Einnig verður hægt að leigja skrifstofu og fundarherbergi. Það er fjárfestingafélagið Sigtún sem keypti Landsbankann og er að gera þessar breytingar,“ segir Gísli. „Þetta mun gagnast þeim sem eru í fjarvinnu eða á ferðinni og ég hlakka mikið til að sjá öll þau tækifæri sem þarna munu skapast í hringiðu þekkingarstarfa,“ bætir hann við. „Covid hafa fylgt áskoranir sem gerir fólk sveigjanlegra og það er meira tilbúið til að gera breytingar og finna alls konar lausnir. Þetta finn ég vel hjá starfsfólki sveitarfélagsins.“

Ný Ölfusárbrú
Gísli segir að samræður hafi staðið yfir við Vegagerðina um legu vega og afhendingu á löndum til að leggja nýjan hringveg. „Nýi vegurinn mun tengjast nýrri Ölfusárbrú. Búið er við að hægt verði að opna hana haustið 2025. Þá verður miðbærinn á Selfossi fullbyggður. Við fáum Austurveg afhentan þegar nýja brúin verður tilbúin

og það er áskorun bæjarstjórnar að endurhugsa veginn þannig að hann verði breiðstræti verslunar- og þjónustu. Þetta breiðstræti heldur svo áfram við hringtorgið hjá nýja miðbænum og vestur Eyrarvegin. Þar eru margir þjónustuaðilar og verslanir. Við höfum því gullið tækifæri til að gera Selfoss að aðlaðandi bæ með ýmsum atvinnumöguleikum. Mörg fyrirtæki hafa sýnt áhuga á að koma hingað, telja sig ekki sjá framtíð á Höfðanum í Reykjavík eða sjá tækifærin á Suðurlandi. Skipulagt verður atvinnusvæði við Eyrarbakkaveg, miðja vega milli bugarðabyggðarinnar í Tjarnarbyggð og Eyrarbakka. Skipulagsbreytingar eru þegar hafnar hjá bæjarstjórn enda teljum við þetta mikilvægt skref fyrir atvinnulífið.“

Stokkseyri og Eyrarbakki munu vaxa saman í framtíðinni
Meðal fleiri verkefna sem eru á döfinni nefnir Gísli uppbyggingu á Stokkseyri og Eyrarbakka en vinsældir bæjanna eru alltaf að aukast. „Það er mikil eftirspurn eftir að byggja þar. Staðirnir eru í frábæru návígi við náttúruna, bæði sjó og land. Við viljum halda í þá mynd sem þorpin státa af og vanda til skipulags og húsagerðar. Kyrrlátt þorp hefur aðdráttarafl fyrir marga og ég tel að það muni aukast að fólk sækí í kyrrðina. Við sjáum fyrir okkur að Stokkseyri og Eyrarbakki muni vaxa saman í framtíðinni.“
Gísli býr á Eyrarbakka og er mjög ánægður þar. „Við leigðum fyrsta árið en erum búin að kaupa okkur hús. Ég fann fyrir örlitilli heimþrá til Ísafjarðar skömmu eftir að ég kom suður. Mér fannst ég þurfa að komast á milli fjallanna, í þetta faðmlag sem þau gefa. Eyrarbakki var fljótur að eyða þeirri þrá með nálægðinni við hafið. En ég á dóttur og barnabarn, móður og skyldfólk fyrir vestan og fer oft þangað í heimsókn. Það er frábært umhverfi á Eyrarbakka og magnað að fara í göngutúra þar í kring. Ég verð þar áfram og fæ vonandi tækifæri til að halda áfram sem bæjarstjóri enda hef ég mikla ánægju af starfinu.“ ■

KEYRUM ´ETTA Í GANG

Nánari upplýsingar eru á visitor.is



Rammstein hópferð
25. - 28. júní 2022
Coventry á Englandi
Silver Hospitality sæti
á tónleikunum!
Verð frá 159.900 á mann.

FÓTBOLTI

18. - 21. mars

LIVERPOOL MAN UTD

Flug, gisting, miði á leikinn,
rúta til og frá flugvelli og
íslensk fararstjórn.



Verð frá 229.900 á mann

FÓTBOLTI

1. - 4. apríl

MAN UTD LEICESTER

Flug, gisting, miði á leikinn,
rúta til og frá flugvelli og
íslensk fararstjórn.



Verð frá 189.900 á mann

FÓTBOLTI

8. - 11. apríl

MAN CITY LIVERPOOL

Flug, gisting, miði á leikinn,
rúta til og frá flugvelli og
íslensk fararstjórn.



Verð frá 189.900 á mann

HEILSA

16. - 23. maí

HREYFIFERÐ ÓLAFAR

Cambril Park á Spáni.
Æfingar við allra hæfi.
Fyrir nýliða sem lengra komna!

Verð frá 165.900 á mann

HEILSA

20. - 27. maí

HEILSA OG HAMINGJA

Endurnærandi heilsu- og
dekurferð fyrir konur á öllum
aldri. Fararstjóri:
Bjargey Ingólfssdóttir, ráðgjafi.

Verð frá 189.900 á mann

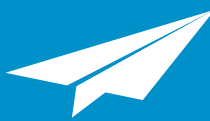
SKÓLI

26. júlí - 2. ágúst

KNATTSPYRNUSKÓLI VISITOR Í BOLTON

Fyrir drengi 13 - 16 ára.
Æft eins atvinnumenn
ásamt skemmtun og
minningum sem endast ævina.

Verð frá 259.900 á mann


Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi

Einar Ásgeirsson tekur inn blöndurnar Kollagen og Liði frá Protis. Hann er alsæll með árangurinn og segir vörurnar gera sér kleift að stunda hreyfingu án verkja.

Áður en Einar hóf inntöku á Kollageni og Liðum var hann farinn að finna fyrir verkjum sem voru farnir að hafa neikvæð áhrif á getu hans til að hreyfa sig og þar af leiðandi á lífsgæði hans. „Ég var með liðverki í öxlum og hnjám, svona eins og gengur og gerist en svo var ég líka sárþjádur af vefja- og vöðvaverkjum. Ég var farinn að imynda mér að ég væri kominn með vefjagigt eða eitthvað í þeim dúr.“ Einar segir kynni sín af vörunum hafa verið hálfgerða tilviljun. „Ég var búinn að prófa ýmislegt og prófaði þetta af rælni. Þetta reyndist síðan virka svona rosalega vel. Ég er orðinn mjög góður í dag.“

Áþreifanlegur munur
Einar er búinn að nota vörurnar í tæp tvö ár og hafa komið upp tímabil þar sem hann hefur ekki tekið þær inn. „Ég er búinn að prófa að sleppa þessu og þá fer ekkert á milli mála hvað þetta virkar vel. Ég hef svo fundið áþreifanlegan mun þegar ég byrja aftur.“ Þá hefur hann enn fremur reynslu af því að taka inn bara aðra hvora vöruna og þær saman. „Ég hef líka bara átt Liði eða bara átt Kollagen en ég finn að þetta virkar ennþá betur saman. Þetta er frábær blanda. Ég þarf að taka þetta með mat til að styðja við upptökuna þannig að ég tek þetta með sjúss af ólífúoliu,“ segir Einar og hlær. Einar hefur einnig prófað aðrar sambærilegar vörur, bæði erlendar og innlendar, og segir hann Protis hafa reynst sér best. „Þetta erlenda virkaði ekki neitt og þetta innlenda virkaði ágætlega en var bara alltof dýrt.“



Einar Ásgeirsson segist mun fljótari að ná sér eftir hreyfingu þegar hann tekur inn bæði Kollagen og Liði frá Protis.
FRÉTTABLAÐID/
VALLI

”Ef ég ætla að vera góður, njóta lífsins og geta hreyft mig þá finnst mér algjört möst að taka þetta inn.

af vefjagigt og ef það getur lagað það með þessu í staðinn fyrir að þjást, þá væri algjör synd að koma því ekki á framfæri. Mér er því ljúft og skylt að deila þessu með fólki ef þetta skyldi vera eitthvað sem gæti hjálpað þeim,“ segir Einar. „Ég hélt að ég væri kominn með vefjagigt en það lagaðist eftir að ég fór að taka þetta inn. Það eru svo mikil lífsgæði sem fylgja því að vera í formi.“

Verndar liði, bein og brjós
Protis Liðir er unnið úr kollagenríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskrótíni fyrir viðhald vöðva og túrmeríki fyrir bólgueyðandi áhrif. Blandan inniheldur einnig mangan og nauðsynleg vítamín fyrir heilbrigð bein, brjós og liðvökva.

Fyrir húð, hár og neglur
Kollagen frá Protis er einstök blanda úr hágæða innihaldsefnum sem styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. Kollagenið er framleitt úr íslensku fiskroði og inniheldur einstakt innihaldsefni – SeaCol, sem 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. Einnig er séralín blanda af vítamínum og steinefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nöglum. ■

Vörur Protis fást í öllum helstu matvöruverslunum og apótekum.

Grísk chia-skál fyrir alla fjölskylduna

Hanna Þóra Helgadóttir matarbloggari er með ástriðu fyrir ketó mataræði og heldur úti síðunni hannathora.is og instagram-reikningnum @hanna-thora88 þar sem hún deilir uppskriftum sem eru fyrir ketó mataræði.

sjofn@frettabladid.is

Hanna Þóra er flugfreyja hjá Icelandair, menntuð sem viðskipta- og markaðsfræðingur og rekur eigið fyrirtæki. Fyrir rúmum þremur árum sneri Hanna Þóra blaðinu við og byrjaði á ketó mataræði. Ketó mataræðið snýst um að neyta minna af kolvetnum og meira af fitu yfir daginn og nýta sér ketóna sem brennsluefni fyrir líkamann. „Fyrir rúmum þremur árum fann ég að líkamleg heilsa var ekki lengur upp á sitt besta og alls konar fylgikvillar afþyngdar voru farnir að banka upp á með tilheyrandi liðverkjum og þreytu. Það var þá sem ég ákvað að prófa eitthvað nýtt, sem ég hafði ekki prófað áður. Ég fann strax mun á líkamlegri og andlegri heilsu og áttaði mig á því hvað ég hefði verið að innbyrða svakalega mikið af kolvetnum og sykri án þess að spá neitt í það. Þremur sykurlausum árum síðar sé ég ekki eftir einni einustu mínútu og mér tókst að finna mína hillu og ketó mataræði hefur verið minn lífsstill og ástriða allar götur síðan. Það eru svo mikil forréttindi að



Hanna Þóra Helgadóttir aðhyllist ketó mataræði og finnur mikinn mun á líkamlegri og andlegri heilsu eftir að hún breytti mataræðinu.
FRÉTTABLAÐID/
EYÞÓR

starfa við það sem maður hefur ástriðu fyrir og ótrúlega gefandi að hanna og þóra uppskriftir fyrir þá sem vilja sneiða hjá kolvetnum, sykri, glúteni eða bara prófa eitthvað nýtt og girnilegt.“

Skipuleggur daginn
Hönnu Þóru finnst skipta miklu máli að borða rétt til að hafa orku og úthald út daginn. „Ég reyni eftir bestu getu að hugsa um allt sem ég borða sem orku sem endist. Ég er oft að vinna langa daga í háloftunum og þar skiptir öllu máli að vera tilbúin í hvaða aðstæður sem er. Með því að skipuleggja daginn og undirbúa nesti sem hentar mér finnst mér auðveldara að stjórna eigin orku og velliðan. Þegar við verðum fullorðin þá er engin mamma sem pakkar niður nesti fyrir okkur eða ákveður hvað er í matinn. Við ákveðum hvað við

viljum gera fyrir okkar líkama.“

Aðspurð segist Hanna Þóra oft þurfta að nýta janúarmánuð til að núllstilli líkamann. „Eftir jólahátíðina nýti ég fyrsta mánuð ársins oft í að fasta til hádegis og borða því fyrstu máltíð dagsins í hádeginu. Ég fæ mér svart kaffi og vatn á morgnana og brýt svo föstuna með girnilegum ketóvænum hádegismat. Að öðru leyti held ég mínu striki allan ársins hring. Ég hef það ávallt sem markmið alla daga að njóta allra máltíða og mér hefur tekist það.“

Hvernig lítur hefðbundinn dagur út hjá þér þegar kemur að því að raða saman matseðli fyrir daginn?
„Ég horfi á næringu dagsins sem eina heild og skipulegg daginn. Ég á alltaf harðsodinn egg í ísskápnum og gríp þau oft á morgnana og krydda með chilli og pipar. Í hádeginu reyni ég að koma fersku grænmeti

inn í mataræðið og geri mér til dæmis salat með afgangsjúklingi, osti, hnetum og góðri ketóvænni dressingu. Hjá mér eru öll salöt ávallt vel útilátin og alltaf eitthvað girnilegt og saðsamt. Í millimál er ég oft með möndlur eða hnetur í boxi og gríp í þegar ég finn fyrir svengd. Góð og holl fita sem veitir mér góða orku á milli máltíða. Í kvöldmat baka ég oft ketóvæna kosti eins og ketó naanbrauð til að hafa með júkling eða ketó pitsu á föstudögum. Ég reyni oft að elda stærri skammta í kvöldmat til þess að geta gripið með í nesti daginn eftir en allt sem sparar tíma gerir mataræðið auðveldara.“

Það borðar enginn fyrir þig
Hönnu Þóru finnst mikilvægt að vera sjálfum sér samkvæmur og vera fylginn sér. „Það borðar enginn fyrir okkur og það er undir okkur sjálfum komið að ákveða hvað við viljum gera og hvert við viljum stefna. Það sem mér fannst erfiðast fyrst var hvað öðrum fannst og hversu miklar skoðanir aðrir hafa á þínu mataræði. Lokaniðurstaðan er alltaf sú sama, það borðar enginn fyrir þig.“

Hanna Þóra deilir hér með lesendum grískri chia-skál sem er einn af hennar uppáhalds morgunverðum. „Ég geri þessa skál reglulega um helgar þegar ég hef góðan tíma og langar að gera vel við mig. Það er hægt að toppa hana með alls konar kolvetnaskertu góðgæti sem passar inn í daginn en einnig gott að taka með í nesti.“



Gríska chia-morgunverðarskálin.

Grísk chia-skál

Grunnur

- 1 dl grískt léttmál
- 1 dl rjómi
- 1 msk. chia-fræ
- 5-6 dropar stevía

Toppur

- Hampfræ eftir smekk
- Ber sem eru lægri í kolvetnum – t.d. hindber, jarðarber eða bláber
- Kókosflögur eftir smekk
- Heslihnetukurl eftir smekk
- Möndluflögur eftir smekk

Blandið saman grísku léttmáli og rjóma, bætið chia-fræjum og stevíu út í og blandið vel saman. Chia-fræin þurfa nokkrar mínútur til að draga í sig vökvann úr blöndunni. Toppið á ykkar hátt en ég geri reglulega stóra skál og raða fallega ofan á, svo fá allir í fjölskyldunni að skammta sér í minni skálar. Skemmtileg máltíð fyrir alla fjölskylduna. ■



Lipinorm hefur góð áhrif á heilsuna.



Gott er að fylgjast með blóðþrýstingnum.



Allir ættu að forðast að vera með of mikla blóðfitu til að forðast hjartasjúkdóma.

MYNDIR/ÁSENDAR

»
Ýmsir þættir geta þó haft áhrif á magn kólesteróls í blóði

Kólesteról og hjartaheilsa haldast í hendur

Lipinorm er háþróað bætiefni sem inniheldur öflugar jurtir og vítamín sem hafa heilsueflandi eiginleika fyrir mannslíkamann með einstakri virkni sinni.

Hjarta okkar hefur ýmsum afar mikilvægum hlutverkum að gegna, meðal annars viðheldur hjartað hringrás blóðsins og flutningi súr-efnis og næringar um líkamann. Á hverri einustu mínútu dælir hjartað um fimm lítrum af blóði um líkama okkar og má því segja að góð hjartaheilsa sé gríðarlega mikilvæg. Vert er að huga að því að hjartaheilsa og kólesterólgildi líkamans haldast í hendur.

Hvað er kólesteról?

Kólesteról er ein tegund blóðfitu sem gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum. Allar frumur líkamans þurfa á kólesteróli að halda fyrir eðlilega starfsemi líkamans en það er meðal annars mikilvægt til myndunar frumna og hormóna. Ásamt því þarf líkaminn kólesteról við framleiðslu ýmissa hormóna, svo sem testósteróns og estrógens. Kólesteróli má skipta í

heildarkólesteról, HDL-kólesteról, LDL-kólesteról og þrigglýseríð. HDL-kólesteról er oft kallað „góða kólesterólið“ en það er okkur nauðsynlegt og hjálpar á ýmsan hátt við að fyrirbyggja hina ýmsu kvilla. LDL-kólesteról er hins vegar oft kallað „slæma kólesterólið“ en það viljum við forðast, það getur síast inn í æðavegginn og hlaðist þar upp og valdið því að æðarnar þrengjast, stífna og missa teygjanleika sinn en það hindrar eðlilegt blóðstreymi um æðarnar og eykur álag á hjartað. Ýmsir þættir geta þó haft áhrif á magn kólesteróls í blóði og er meðal annars mikilvægt að huga að hollu og fjölbreyttu mataræði ásamt reglulegri hreyfingu.

Mataræðið skiptir máli

Öll vitum við að mataræði hefur gríðarlega mikið að segja hvað varðar andlega og líkamlega heilsu okkar. Mataræði skiptir hvað mestu máli þegar kemur að vellíðan en mikilvægt er að allir tileinkir sér hollt og fjölbreytt mataræði. Hvað varðar kólesterólið í líkama okkar er mataræði sá þáttur sem hefur hvað mest áhrif. Með því að



Lipinorm inniheldur öflugar jurtir og vítamín.

» Allar frumur líkamans þurfa á kólesteróli að halda fyrir eðlilega starfsemi líkamans en það er meðal annars mikilvægt til myndunar frumna og hormóna.

stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og kornmetis er hægt að halda kólesterólgildum í blóði eðlilegum. Að auki geta valin fæðubótarefni haft jákvæð áhrif á kólesterólgildi líkamans.

Lipinorm er háþróað bætiefni á markaði sem inniheldur öflugar jurtir og vítamín. Blandan inniheldur

heldur pistilhjórtu sem innihalda virka efnið cynarin sem í þúsundir ára hefur verið þekkt fyrir heilsueflandi eiginleika sína fyrir mannslíkamann. Pistilhjórtu geta stuðlað að því að viðhalda eðlilegu kólesterólgildi í líkamanum. Þessi einstaka bætiefnablanda inniheldur að auki mónakólín K úr rauðum ger-hrisgrjónum

(RYR) sem eru dökkrauð grjón og hafa verið þekkt í aldanna raðir fyrir jákvæð áhrif á heilsu okkar. Að auki inniheldur Lipinorm ólífur og þíamín (B1-vítamín) sem meðal annars stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum, eðlilegri starfsemi taugakerfisins og hjartans. Venjulega hækka kólesterólgildi í líkamanum með aldrinum en Lipinorm hefur það að markmiði að viðhalda eðlilegu kólesterólgildi og er því ekki úr vegi að bæta þessari einstöku vöru inn í daglega rútinu. ■

BetterYou™ Vegan Health

Sérstaklega samsett bætiefnablanda fyrir pá sem eiga erfitt með að taka upp B12 og járn úr fæðunni og pá sem neyta ekki dýraafurða.

Hámarksupptaka tryggð þegar úðað er út í kinn.
 Hröð og mikil upptaka.
 Betra og öruggara en töflur eða hylki.
 Pakkningar gerðar úr endurunnu plasti úr sjónum 48 skammtar

■ Vegan D3 ■ B12 ■ Járn & Joð

Valið BESTA NÝJA BÆTIEFNIÐ á Natural & Organics í London 2019

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Sér fugla út um allar koppagrundir



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Listamaðurinn Sæþór Örn Ásmundsson heillaðist af fuglum á fullorðinsaldri. Í dag opnar hann sýninguna Fuglar, þar sem hann sýnir olíumálverk og verk unnin með blandaðri tækni.

Sýningin Fuglar verður opnuð í dag, laugardag, í Gallery Porti, Laugavegi 32 í Reykjavík. Þar sýnir Sæþór Örn Ásmundsson olíumálverk og verk unnin með blandaðri tækni sem eiga það sameiginlegt að sýna ýmsar tegundir af fuglum. „Fuglar eru eitthvað sem ég tók lítið eftir sem krakki en síðustu ár, sennilega með auknum aldri og þroska, hef ég heillast meira af þeim og sé núna fugla út um allar koppagrundir. Eftir að fjölskyldan fór að dvelja mikið á sumrin á Vestfjörðunum hef ég líka heillast meir og meir af náttúrunni og sérstaklega af fuglum. Í verkunum á sýningunni er ég að takast á við þessi lífrænu form fuglanna og yfirfæra í geometrísk hrein form og línur. Sýningin samanstendur af olíumálverkum og verkum unnum með blandaðri tækni þar sem ég prenta ákveðnar grunnlínur og bæti svo við og byggji upp verkið með vatnslitum og pennum.“



„Fuglar eru eitthvað sem ég tók lítið eftir sem krakki en síðustu ár, sennilega með auknum aldri og þroska, hef ég heillast meira af þeim,“ segir Sævar Örn Ásmundsson.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

STUDIO Selma bolur Stærðir 40-56 Verð 11.980 kr.	STUDIO Jette tunika Stærðir 40-56 Verð 13.980 kr.	STUDIO Liselotte peysukjöll Stærðir 40-56 Verð 18.980 kr.	STUDIO Annelise peysukjöll Stærðir 40-56 Verð 17.980 kr.
--	---	---	--

LÍTTU VIÐ Á BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Á sýningunni Fuglar sýnir Sæþór Örn Ásmundsson olíumálverk og verk unnin með blandaðri tækni sem eiga það sameiginlegt að sýna ýmsar tegundir af fuglum.

SIR ARNAR GAUTI
LÍFSSTÍLSÞÁTTUR

FIMMTUDAGA KL. 20.00

Hann segist hafa unnið að sýningunni í eitt ár þar sem það tekur tíma og þolinmæði að mála oliuverk, auk þess sem daglegt líf og vinna tekur sinn tíma líka.

Ekki aftur snúið
Sæþór er fæddur árið 1978 og ólst upp í Breiðholtiinu. Hann segist ekki muna eftir sér öðruvísi en að teikna og skapa. „Ég var enn í grunnskóla þegar ég málaði í fyrsta skipti á striga og þá varð ekki aftur snúið. Seinna lærði ég hreyfigrafík á Ítalíu og hef unnið við það frá útskrift árið 2004. Í dag á ég og rek Farva, sem er hönnunarstúdíó, prentverkstæði, verslun og netverslun (farvi.is) ásamt eiginkonu minni Tobbu.

Meðfram rekstri Farva mála ég olíumálverk en olíumálningin hefur alla tíð heillað mig mikið. Á prentverkstæðinu sérhæfum við okkur í riso- og silkiprenti, og hef ég því notað þann miðil töluvert í verk mín síðustu ár. Auk þess á ég þrjú frábær börn, Sögu Mariu, Söлку Elínu og Baldur Pál, og eðlilega fer mestur partur tímans í fjölskylduna og samveru með henni.“

Eftir að fjölskyldan fór að dvelja mikið á sumrin á Vestfjörðunum hef ég líka heillast meir og meir af náttúrunni og sérstaklega af fuglum.

Sæþór Örn Ásmundsson

Eitt olíumálverk á viku
Sæþór tók þátt í sinni fyrstu sam-sýningu á vegum Unglistar árið 1996 og ári síðar hélt hann sína fyrstu einkasýningu í Galleri Geysi, þá 19 ára gamall. „Meðal annarra sýninga eru útskriftar- og samsýning úr Istituto Europeo di Design sem haldin var í Guggenheim í Feneyjum árið 2004. Þar vorum við með vídeóverk og innsetningar til

sýnis. Síðustu málverkasýningar mínar voru á Mokka árið 2010 þar sem ég sýndi portrett málverk. Árið 2014 setti ég mér svo það markmið að mála eitt olíumálverk á viku. Það hafðist ekki alveg en ég náði 30 verkum og afraksturinn var sýndur á Mokka árið 2015.“

Hann er ánægður með að hafa náð að opna sýninguna hjá þeim prýðisdrengjum Arna og Skarpa sem reka Gallery Port. „Þess utan stefni ég á að auka vægi þess tíma sem ég eyði í myndlistina og gefa henni meira pláss. Reksturinn á Farva verður plássfrekur en stóra markmiðið er að gefa myndlistinni meiri tíma og sjá hvort hún geti ekki staðið undir stærri hluta í launaseðilsins.“

Hægt er að kynna sér verk Sæþórs á farvapabbi.is og á Instagram ([@farvi.is](https://www.instagram.com/farvi.is)). ■

Sýningin verður opnuð í dag, laugardaginn 22. janúar, frá kl. 15-18, í Gallery Porti, Laugavegi 32 í Reykjavík. Stendur sýningin yfir til 3. febrúar. Opíð þriðjudaga til laugardags, frá kl. 12-17.



comma,

Sale

Tískan

WEEKEND

MaxMara



NÝ SENDING

ÚTSALA HAFIN

ÁRMÚLI 5 - 551 0300

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bílauppbod - Krókur

Sími: 522 4610

www.bilauppbod.is





Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Spirit+ Tiglamynstruð leður á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. 4 litir á staðnum. Fáir bílar eftir á þessu verði. Verð 5.950.000,-

Sparibill ehf

Hátún 6A, 105 Reykjavík

Sími: 577 3344

www.sparibill.is

Bílar til sölu



Volvo XC60 2018 Inskription tengitvinnbíl Ekin 70 þús. Verð 7,3 mkr. Til sýnis í Höfðahöllinni. Uppl. í síma 6645100.

Þjónusta

Bókhald

P. VILBERGSSON EHF

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI

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

REGNBAGALITIR EHF

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

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



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is



+++ EÐALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is



RÚNAR MÚRARI EHF

S 774-3800

<https://runarmurari.is/>

runarmurari@gmail.com

HÚSAVIÐGERÐIR

TRÖPPUVIÐGERÐIR

FLÍSLAGNIR / PARKETLAGNIR

BADHERBERGID / ELDHÚSID

Málningarvinna / Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

KT 560819 1100 VSK 135577

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27

Sími 552 2125

www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



myranaut

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING

á Hringbraut



Heilsa

Heilsuvörur



gott cbd.is

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir fólki til starfa í snyrtingu og pökkun. Vinna hefst kl. 7, ekki er tekið við umsóknum á staðnum. Áhugasamir sendi póst á vinna@hamrafell.is

Upplýsingar gefnar í síma 898-5732.

Námskeið

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 109.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Til sölu



GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is

907 2003



Hjálparstarf kirkjunnar

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í **MÍR** salnum á Hverfisgötu 105. Þar getum við boðið nemendum að halda fjarlægdarmörk vegna Covid19 og aldrei fleiri en 10 í hverjum hóp. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið. Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 31. janúar og þriðjudaginn 1. febrúar og þeim lýkur svo fimmtudaginn 24. febrúar.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska V:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Þjóðum einnig upp á einkatíma.



Námskeiðin hefjast mánudaginn 31. janúar og þriðjudaginn 1. febrúar lýkur fimmtudaginn 24. febrúar. Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: [spaenskuskolinn_hablame](https://www.instagram.com/spaenskuskolinn_hablame)

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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

Ferðaðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is