



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 6. maí 2022

KYNNINGARBLAÐ



Dansinn mun duna í Borgarbókasafninu Sólheimum á morgun, laugardag.

Suðræn sveifla í Sólheimum

starri@frettabladid.is

Suðræn sveifla verður í fyrirrúmi í sérstöku danskaffi í Borgarbókasafninu Sólheimum á morgun, laugardaginn 7. maí.

Þar mun danskennarinn Sesselja Magnúsdóttir, betur þekkt sem Sessý, kenna gestum grunnspeilin í nokkrum suðuramerískum götudoðsum eins og bachata, merengue og salsa.

Suðuramerískir götudoðsar eru sannarlega ætlaðir öllu fólki, óháð aldri og danskunnáttu og þá er hægt að dansa við alls kyns tilefni.

Þátttakendur þurfa engan sérstakan grunn fyrir danskaffið. Það eina sem þarf er þægilegur fatnaður og skór.

Sessý hefur dansað suðurameríska dansa í þrettán ár og kennt salsa og bachata í sex ár hjá BFA (Bachata fyrir alla – hjá Sessý) þar sem hún deilir ástríðu sinni fyrir latíntónum og -töktum.

Danskaffið stendur yfir í klukkustund, frá klukkan 15 til 16, og er hægt að lofa miklu fjöri og gleði undir hressandi tónlist frá Suður-Ameríku.

Danskaffið er haldið í Borgarbókasafninu Sólheimum, Sólheimum 23a, 104 Reykjavík. Aðgangur er ókeypis.

Nánar á Facebook-síðu Borgarbókasafnsins. ■



Guðmundur las í blaði að OsteoStrong gæti hjálpað honum að losna við bakverki. Það hefur komið honum á óvart hversu vel æfingarnar virkuðu á líkamann.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Líkaminn endurnýjast við ástundun hjá OsteoStrong

Guðmundur Helgi Hjaltalín er kerfisfræðingur sem rekur gistiheimili með bróður sínum í frítímanum. Hann er 45 ára, á tvö ung börn og spilar enn fótbolta og körfubolta í hverri viku. Hægt er að fá frían prufutíma hjá OsteoStrong ef fólk vill kynnast æfingunum. **2**



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA MELTING & BÓLGUR



**85%
VIRKT
CURCUMIN**

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC
Supports Digestive Health

www.celsus.is

„Ég var búinn að vera með verk í baki í nokkurn tíma. Ég á ung börn, þriggja og fimm ára, maður er alltaf að taka þau upp og bera. Þá bara stendur ekki til boða að vera með verk í bakinu,“ segir Guðmundur.

Byr í 100% líkama – 10 árum yngri

„Það var grein í Fréttablaðinu um mann sem hafði náð að losa sig við bakverki með æfingum frá OsteoStrong. Þegar ég las greinina hugsaði ég með mér að fyrst hann gæti það, þá gæti það líka virkað fyrir mig. Ég mætti í nokkur skipti og var smá spældur því fyrst fannst mér ekkert gerast. Á öðrum mánuði var ég orðinn allur annar og núna finnst mér ég bara búa í líkama sem er 100%. Ég held að það sé enginn munur á mér líkamlega núna og fyrir tíu árum og ég þakka það æfingunum mínum hjá OsteoStrong.

Betra jafnvægi í boltanum

„Ég er búinn að spila fótbolta síðan ég var fimm ára. Ég spila fótbolta tvisvar í viku og körfubolta einu sinni í viku sem er ágætis hreyfing, ekki síst miðað við hvað ég er orðinn gamall, það eru svo margir löngu dottnir úr æfingum vegna meiðsla.

Ég finn það á æfingum í boltanum að jafnvægið er orðið betra, þó að það hafi svo sem ekkert endilega verið að trufla mig áður, það er alltaf gott að finna fyrir framförum og verða betri í því sem manni finnst skemmtilegt.“

Af hverju OsteoStrong?

„Fyrst kom ég til þess að losa mig við bakverk en æfingar hjá OsteoStrong eru til að byggja mann upp. Þær auka styrk og losa mann við verki en ég upplifi ekki síður að líkaminn endurnýist við ástundun og að þær virki sem forvörn fyrir slysum eða óhöppum. Ég fékk högg aftan á lærið í boltanum í vor, fékk ráðleggingar um að taka því rólega og bjóst við að verða marga mánuði frá æfingum. En ég náði mér furðu fljótt þannig að ég missti bara tvær vikur úr boltanum. Mér fannst þetta lygilegt. Ég var fljótur að jafna mig og ég trúi því að þar hafi grunnurinn frá OsteoStrong komið sér vel.“

Gott að koma

„Það er svo gott að koma í OsteoStrong. Starfsfólkið er frábært, andrúmsloftið er jákvætt og gott að vera. Þvílíkur munur að geta gengið að því. Ég bý í Mosfellsbæ og vinn í Smárahverfinu þannig að þetta er alveg smá krókur til þess að ná í æfingarnar í Hátúninu en það er þess virði fyrir mig,“ segir Guðmundur enn fremur.

Gott fyrir tímabundna

OsteoStrong tekur bara 20 mínútur einu sinni í viku og á einu ári eru meðlimir að styrkja sig um 73%. „Aðrar styrktaræfingar taka svo langan tíma og ég var oft með strengi eftir þær sem truflaði mig. Eftir æfingar hjá OsteoStrong finn ég ekki fyrir neinu slíku. Ég er kerfisfræðingur hjá Tryggingastofnun og svo tek ég þátt í því með bróður mínum að reka gisti-hús á Ísafirði í frítímanum. Hann lætur allt gerast og ég læt allt ganga upp. Auk þess á ég tvö litil börn og yndislega eiginkonu og passa að hafa alltaf tíma til að stunda boltann þannig að það skiptir mig miklu máli að geta stundað þetta á svona stuttum tíma en ekki síður að finna að það sé að skila árangri,“ bætir hann við.

Óvart aftur armbeygjur

„Ég er spennur yfir þeim breytingum sem ég er að finna fyrir í



Einbeitingin leynir sér ekki í æfingunum hjá Guðmundi enda hefur hann fundið fyrir góðum árangri.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

” Fyrst kom ég til þess að losa mig við bakverk en æfingar hjá OsteoStrong eru til að byggja mann upp. Þær auka styrk og losa mann við verki en ég upplifi ekki síður að líkaminn endurnýist við ástundun og að þær virki sem forvörn fyrir slysum eða óhöppum.

líkamanum og ég sé fyrir mér að klára alla vega ár hjá OsteoStrong. Ég vil finna hvaða möguleikar langtímaástundun getur fært mér. Ég til dæmis komst óvænt að því um daginn að ég væri sterkari en ég hélt.

Fyrir rúmunum fimm árum gerði ég átak í því að æfa armbeygjur og ef ég vandaði mig í beitingu þá náði ég góðum 30 en meira ef ég varð kærulaus. Ég er ekki búinn að gera neinar armbeygjur síðan þá. Ég tók upp á því á fótboltaæfingu um daginn að endurtaka leikinn og þrátt fyrir að hafa ekki gert neinar armbeygjur í þessi ár þá gat ég gert 30 armbeyjur aftur og með hárréttri beitingu. Ég trúði því nú varla sjálfur.“

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liða-mótum
- Lækka langtímaþlódýkur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

Frír prufutími

„Það er boðið upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurhvarfi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. Ég hvet alla til að bóka sig á osteo-strong.is eða í síma 419 9200.“



Flestir geta gert æfingarnar í OsteoStrong og það tekur stuttan tíma að ná árangri til dæmis í jafnvægi.



OsteoStrong er á tveimur stöðum, í Hátúni 12 og Ögurhvarfi 2 í Kópavogi. Hægt er að fá frían prufutíma.



Það er boðið upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurhvarfi 2 en á fimmtudögum í Hátúni.



Kettir geta valdið afföllum hjá fuglum á varptíma. FRÉTTABLAÐID/GETTY

Fuglavor og kisur

thordisg@frettabladid.is

Með hækkandi hitastigi og meiri birtu vorsins eru fuglar af öllum stærðum og gerðum í óðaönn að parast, gera sér hreiður og liggja á eggjum sólarhringum saman áður en ungarnir skriða út. Sumir hafa haft mikið fyrir því að koma sér til landsins. Á sama tíma hrista heimiliskettir af sér vetrarslenið og eru meira úti við, en hafa ber í huga að kettir eru rándýr sem geta valdið miklum afföllum hjá fuglum, sér í lagi á varptíma.

Því skora Fuglavernd, Kattavinafélag Íslands, Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn og Dýraþjónusta Reykjavíkur á kattaeigendur að gæta katta sinna vel og reyna að lágmarka fugladráp þeirra. Til eru ráð fyrir ábyrga kattaeigendur í viðleitni til að minnka skaða sem kettir geta mögulega valdið. Til dæmis er hægt að halda köttum inni yfir varptímann, en hafa þarf í huga að kettir þurfa þá meiri leik og athygli á þeim tíma. Hægt er að halda köttum inni ákveðinn tíma sólarhrings og þá helst yfir kvöld og nótt, frá klukkan 17 til 9 að morgni. Til að venja ketti á að koma inn siðdegis má prófa að gefa þeim eitthvað sem kisu finnst gott.

Æskilegt er að setja bjöllur á hálsólar og hafa kattakragar gefið góða raun en kettir með litríka kraga drepa mun færri fugla en kettir með engan kraga. Kraga er hægt að fá hjá Fuglavernd, í Kattholti, Fjölskyldu- og húsdýragarðinum, gæludýraverslunum og hjá dýralæknum. ■

HEIMILD: DÝR - DÝRAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR



Lax og ananas fer mjög vel saman.

Gómsæt laxaspjót

starri@frettabladid.is

Hér er einföld uppskrift að laxaspjóti með ferskum ananas.

5 spjót

- 3 bollar ananasbitar
- 450 g laxaflak, skorið í hæfilega bita
- 3 msk. olía
- 3 msk. sweet chili sósa
- 2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 2 tsk. engifer, rífið smátt
- 2 tsk. sesamolía
- ½ tsk. rauðpiparflögur (red pepper flakes)
- Salt
- Ristuð sesamfræ og þunnt skorinn vorlaurur til skrauts

Hitið grillið. Þræðið laxa- og ananasbita á spjótið til skiptis. Blandið í skál oliu, chili sósu, hvítlauk og engifer, sesamolíu, piparflögum og smá salti. Hrærið vel saman og berið á spjótin. Grillið á meðalheitu grilli í 8-10 mínútur. Snúið reglulega og penslið vel á meðan. Stráið að lokum sesamfræjum og vorlaurk yfir. Berið fram með límónubátum og góðu salati. ■

Gagnrýna megrun Kardashian

oddurfreyr@frettabladid.is

Kim Kardashian hefur verið gagnrýnd fyrir að senda út óheilbrigð skilaboð þegar hún sagðist hafa farið í stranga megrun til að létta sig um rúm sjö kíló á þremur vikum svo hún passaði í kjól af Marilyn Monroe á Met Gala.

Hún sagði Vogue að hún hefði farið í stranga megrun til að komast í kjólinn. Margir dáðust að útliti hennar en aðrir sögðu að svona

tal væri óábyrgt og gæfi skaðleg skilaboð. Kardashian hefur meðal annars fengið gagnrýni frá samtökum sem berjast gegn átröskunum. Þau segja að mjög skaðlegt sé að gera svona hegðun hátt undir höfði fyrir þær milljónir sem glíma við slík vandamál og ungt fólk sem lítur upp til hennar.

Næringarfræðingar segja að svona hratt þyngdartap geti komið niður á andlegri og líkamlegri heilsu og krefjist megrunar sem

er alltof ströng til að vera holl. Slík megrun getur valdið breytingum á tíðahring, veikt ónæmiskerfi, minnkað orkustig og haft áhrif á meltinguna. Með tímanum getur hún minnkað beinþéttni, rýrt vöðva og valdið hárlosi.

Kardashian sagði frá því að hún hafi borðað mikið af sykri



Kim í kjólnum umrædda. FRÉTTABLAÐID/GETTY

og kolvetnum eftir Met Gala. Næringarfræðingar segja þetta ekki koma á óvart og að það sé mjög algengt en um leið skaðlegt að borða mikið af slíkri fæðu eftir langt hlé. ■



AUKIÐ ÚRVAL AF EIGNARHYLKJUM



NÚNA FÆRÐU 10LTR. EIGNARHYLKI MEÐ ARGON, MISON 18 OG ODOROX IÐNAÐARSÚREFNI HJÁ GASTEC.

Í samvinnu við Linde á Íslandi getur Gastec nú boðið upp á enn meira úrval af eignarhylkjum. Við hjá Gastec skiptum svo á fullum hylkjum fyrir tóm þegar þér hentar.

GASTEC | VAGNHÖFÐA 9 | WWW.GASTEC.IS | SÍMI 587 7000



Bílar & Farartæki

Bílar óskast

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

Þjónusta

Pípulagnir

Löggiltur pípulagningameistari tekur að sér ýmiskonar viðhaldsvinnu og breytingar. Upplýsingar í síma 8993464. Benedikt Bjarnason.

Garðyrkja

Almenn garðaumsjón, sláttur, klippingar og fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215 og 790 9021

Búslóðaflutningar

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

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



Óskum eftir starfsmönnum í sumarstarf og heilsársstarf, við viðgerðir á sláttuvélum, smávélum, sláttutraktorum og fl. Uppl. í s. 554 0661 699 2505

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í 50 ár



HAGVANGUR

hagvangur.is



vinnvinn

Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF