



Kendrick Lamar á verðlaunahátíð árið 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ný plata frá Kendrick Lamar

oddurfreyr@frettabladid.is

Bandaríski rapparinn Kendrick Lamar gaf út sína fimmtu breiðskífu í gær, sem ber heitið Mr. Morale & The Big Steppers. Þetta er fyrsta breiðskífa hans í fimm ár.

Kendrick tilkynnti að platan væri á leiðinni í síðasta mánuði, en á henni eru 18 lög. Nokkrum dögum fyrir útgáfu plötunnar gaf Lamar út smáskífu sem heitir The Heart Part 5, en það er hefð hjá honum að gefa út lag í The Heart-seríunni stuttu áður en hann gefur út stærri plötu. Lagið er ekki á breiðskífunni.

Fjölbreyttir samstarfsfélagar

Fjöldi tónlistarmanna vann með honum að gerð plötunnar. Meðal gesta eru Summer Walker, Taylour Paige, Ghostface Killah, Kodak Black, Sampha, Baby Keem og Beth Gibbons úr Portishead. Rödd rithöfundarins Eckharts Tolle hljómar líka í nokkrum lögum, en hann er einn vinsælasti rithöfundur heims sem fjallar um andleg málefni.

Það vekur athygli að Kodak Black kemur fram í nokkrum lögum, en í fyrra játaði hann líkamsárás á konu sem hafði sakað hann um nauðgun. Árásin átti sér stað árið 2016 en hann segist saklaus af nauðguninni. Black er líka dyggur stuðningsmaður Donalds Trump, sem stytta á síðasta ári fangelsisdóm hans fyrir vopnaburð. ■



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR



85%
VIRKT
CURCUMIN

BIOGENIC[®]
ALOE VERA
WITH TURMERIC
Soothing Digestive Tonic

www.celsus.is



Hrafnhildur er hestamanneskja og fer í reiðtúra daglega. Hún glímir við gigt og segir að Active Joints frá Eylíf smyrji liðina.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leið fljótt betur í öllum liðum

Hrafnhildur Jónsdóttir hefur lengi verið þjökuð af gigt með tilheyrandi liðverkjum. Hún er mikill hestamaður auk þess sem hún starfaði lengi sem tamningamaður. Hrafnhildur prófaði Active Joints frá Eylíf og er gríðarleg ánægð með góð áhrif á liðleika og hreyfingu. **2**

„Ég er búin að taka Active Joints frá Eylif frá því það kom á markað. Ég er gigtarsjúklingur og hef prófað ýmis fæðubótarefni til að liðka liðina. Þegar mér var bent á að prófa Active Joints frá Eylif lét ég slag standa og sé ekki eftir því. Ég fór mjög fljótt að finna mun á liðleika mínum auk þess sem mér til undrunar styrktust neglur og hárið varð meðfærilegra og þykkara. Þetta efni hefur því haft margvísleg góð áhrif á liðan mína. Ég er með spengdan hrygg og brjós-klos í hálsi og var alltaf að leita eftir góðum lausnum fyrir mig þar sem ég vil geta hreyft mig. Active Joints frá Eylif tekur smá tíma að byrja að virka almennilega en síðan fer maður að finna reglulega mikinn mun. Ég kannski fann það best þegar ég hætti að taka Active Joints á tímabili. Þá varð liðan mín bara öll miklu verri og ég stírdari,“ segir Hrafnhildur. „Ég fór þá að taka það aftur og sá að þetta gerði mér mjög gott,“ segir hún. „Active Joints smyr liðina og í þessu eru efni sem mig vantaði,“ bætir hún við.

Knapi með keppnis-skap
Hrafnhildur hefur alltaf verið atorkumikil. Hún starfaði á árum áður sem tannningamaður sem hún segir að hafi ekki farið vel með skrokkinn, auk þess að taka þátt í íþróttum. Hún er líka mikil keppnismanneskja og hefur tekið þátt í flestum hestamannamótum sem fram hafa farið. Hrafnhildur viðurkennir að hafa dottið nokkrum sinnum af baki sem hafi ekki góð áhrif á skrokkinn. „Ég syndi og hreyfi mig mikið, fer í reiðtúra daglega og stússast í hesthúsinu.



Hreyfingin bjargar mér algjörlega,“ segir hún. „Þegar maður eldist er enn mikilvægara að hreyfa sig og halda sér í góðu formi líkamlega.“
Hrafnhildur segir að hestamennskan og tamningar fari illa með stoðkerfið sem komi fram síðar. „Ég þarf að sætta mig við það núna að glíma við stoðkerfisvandamál og þess vegna hef ég tekið Active Joints frá Eylif. Ég fór fyrst á bak þegar ég var sjö ára, tók síðan frí í sautján ár en fór þá á fullt í hestamennskuna aftur,“ segir Hrafnhildur, sem á sex góða keppnishesta og skartar mörgum verðlaunum frá hesta- og gæðingamótum. Eiginmaður hennar tekur þátt í sportinu og er sjálfur með tvo hesta.

Hrafnhildur segir að það skipti hana miklu máli að Active Joints sé íslensk vara. „Mér finnst gott að vita um uppruna vörunnar. Ég vel alltaf frekar íslenska vöru ef það er mögulegt. Ég tel okkur vera forréttindahóp að búa hér á landi. Þótt veðrið sé ekki alltaf gott þá er svo margt annað frábært. Ég klæði bara veðrið af mér og kvarta aldrei yfir því.“
Hrafnhildur hefur ekki prófað fleiri vörur frá Eylif en hefur áhuga á að prófa Smoother Skin & Hair. Hún hefur heyrt vel að því látið. „Vilja ekki allir hafa fallett háir?“ spyr hún. „Þótt ég finni áhrif á hárið frá Active Joints þá væri alveg spennandi að prófa hitt líka. Ég tek þrjár töflur einu sinni á dag

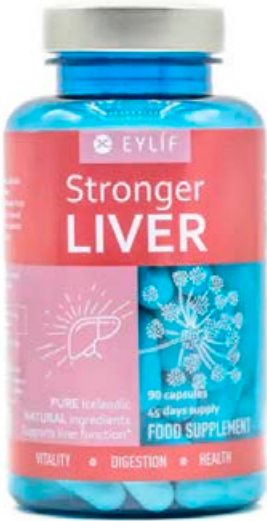
og ég get ekki annað en mælt 100% með Active Joints frá Eylif fyrir þá sem eiga við vandamál að stríða í liðum. Þetta gerir mér gott og gæti hentað fleirum. Active Joints er kalkríkt og er því líka gott fyrir bein og tennur,“ segir hún.
Heilsan er dýrmæt
Vörulína Eylif býður upp á fimm frábærar heilsuvörur sem reynst hafa fólki vel. Þær eru Active Joints, Stronger Bones, Smoother Skin & Hair, Happier Guts og

nýjasta varan Stronger Liver. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi úr hreinum, íslenskum hráefnum og engum aukefnum er bætt við. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi Eylif.
„Hugmyndin að vörulínunni kom til vegna þess að mig langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem framleidd eru á Íslandi á sjálfbæran hátt úr íslenskum, náttúrulegum auðlindum og auka þannig aðgengi fólks að þessum hráefnum,“ upplýsir Ólöf.
Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matis. „Við vöndum til verka, sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi, og notum hreina, íslenska náttúruafurð og hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum.“
Hráefni sem notuð eru í bætiefnin frá Eylif eru ekki erfðabreytt. „Þau stuðla að heilbrigði og sveigjanlegri líkama því þá erum við færari um að takast á við verkefni í dagsins önn. Við vitum öll að heilsan er okkur dýrmætust og því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál,“ segir Ólöf Rún. ■
Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðar-kaupum, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Króunni og Melabúðinni. Ókeypis heimsending ef keypt er fyrir 7.000 krónur eða meira á eylif.is.



Líður betur og er ánægður með Stronger LIVER frá Eylif

„Mér var bent á að prófa Stronger LIVER frá Eylif og ákvað ég að slá til. Ég hef verið í eftirliti hjá læknum mínum vegna heilsufarsins og fer reglulega í tékk og blóðprufur, segir Ragnar Þór Alfreðsson trésmiður.
Eftir að hafa notað Stronger LIVER í nokkra mánuði kom í ljós að blóðprufan kom óvenjulega vel út, öll gildin fyrir lifrina voru mun betri en áður. Þetta kom mér skemmtilega á óvart og hef ég verið mjög ánægður með vöruna því að mér líður vel af því að nota hana.



Því get ég sagt með sannni að ég mæli með Stronger LIVER frá Eylif og ætla að halda áfram að nota vöruna.“
Stronger LIVER inniheldur:
Stronger LIVER inniheldur uppbyggjand næringarefni frá sjálfbærum auðlindum til sjávar og sveita. Íslensku hráefnin í Stronger LIVER frá Eylif eru kítósan, kalkþörungur, kísill, ætihvannarrót en auk þess eru kólín, mjólkurþistill, kalsíum, C- vítamín og magnesíum.
Best er að taka tvö hylki á dag með mat til að viðhalda heilbrigðum meltingarvegi. ■



Ragnar Þór Alfreðsson, trésmiður.

Fæðubótarefni kemur ekki í staðinn fyrir fjölbreytta fæðu. Ekki ætlað börnum eða barnshafandi konum. Ekki er ráðlagt að taka meira en ráðlagður dagskammtur segir til um. Geymist þar sem börn ná ekki til.



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

Útgefandi: Torgehf
Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

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 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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.



ÞÚ FÆRÐ EUROVISION DRESSIÐ Í CURVY

Ný sending af kjólum og fleira í stærðum 42-58

Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is

Eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Opið virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy 



Jakki
7.590 kr



Kaffe Curve kjóll
13.990 kr



Síð skyrta
6.990 kr



Gallakjóll
13.990 kr



Black Romance Kjóll
17.990 kr

Fór að geta hreyft sig aftur með Protis Liðum

Protis sérhæfir sig í þróun, framleiðslu og sölu á líf-virku fiskprótíni úr villtum íslenskum þorski og öðru sjávarfangi. Lífsgæði Péturs Björnssonar gjörbreyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðu-bótarefni sem unnið úr kollagen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskprótíni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif. Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var önytt hné.

Áhrifin komu á óvart

„Ætli ég hafi ekki byrjað að taka Protis Liði vegna verkja í hné. Það var fyrir um það bil sex árum. Annað hnéð er brjósclaust og klippa þurfti til liðþófa. Ég hef farið í tvær aðgerðir vegna þess. Þá hef ég einnig farið í aðgerð út af hinu hnénu. Þar hafa liðþófar einnig verið klipptir auk þess sem sprunga er í brjóski. Þegar ég reyndi að hreyfa mig urðu hnén stokkbólgin, líkt og handbolti að stærð. Þessu fylgdu miklir verkir, til dæmis þegar ég gekk upp tröppur. Mér fannst líka erfitt að sitja lengi í bíl eða flugvél. Það var virkilega erfitt fyrir mig að keyra frá Sauðárkróki til Reykjavíkur,“ útskýrir Pétur.

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki



Pétur segir að Protis Liðir hafi hentað honum frábærlega og gert honum kleift að fara aftur að hreyfa sig og hjóla, en áður voru allir „demparar“ farnir úr hnján-um. Hann fann mikinn mun á sér eftir fimm daga notkun og honum versnar fljótt ef hann sleppir því að taka Liði.

MYNDIR/ADSENDAR



Sæbjúgu eru gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín sem er í Protis Liðum.

alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á mér. Sömuleiðis versnaði mér fljótt þegar ég sleppti að taka inn Liði og fékk aftur vonda verki. Protis Liðir hafa hentað mér frábærlega og ég er ekkert að liggja á skoðunum mínum um að þetta gerir mér mjög gott. Ef ég myndi hætta alveg að taka Liði væri ekkert annað í stöðunni en að fara í hnjáliða-skipti. Á meðan þetta er í lagi er ég ekkert að hugsa um slíkt.“

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanveggar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann

„demparar“ farnir úr hnján-um,“ segir hann.

Fór að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni

vel í maga. Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnk-uðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smá-vegis og hreyft mig. Áður voru allir

Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnk-uðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu.

Pétur Björnsson

á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsl. Ég hljóp mikið á þessum árum og tók þátt í hinum og þessum íþróttum. Þegar maður er vanur að hreyfa sig kemur upp eirðarleysi og pirringur ef það er ekki hægt af einhverjum orsökum. Ég hef reynt ýmislegt en á mjög erfitt með hlaup. Ég hef hins vegar fundið mig á reiðhjólínu enda gerir það mér gott að hjóla. Það er frábært að hjóla hér um sveitirnar, lítill umferð og fátt sem truflar,“ segir Pétur. „Ég fer því út að hjóla á hverjum degi.“

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín súlfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einnig hátt hlutfall af sinki, jöði og járn og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið sapónín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inniheldur hátt hlutfall af mikilvægum aminosýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsynlegra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjós og liðvökva. ■

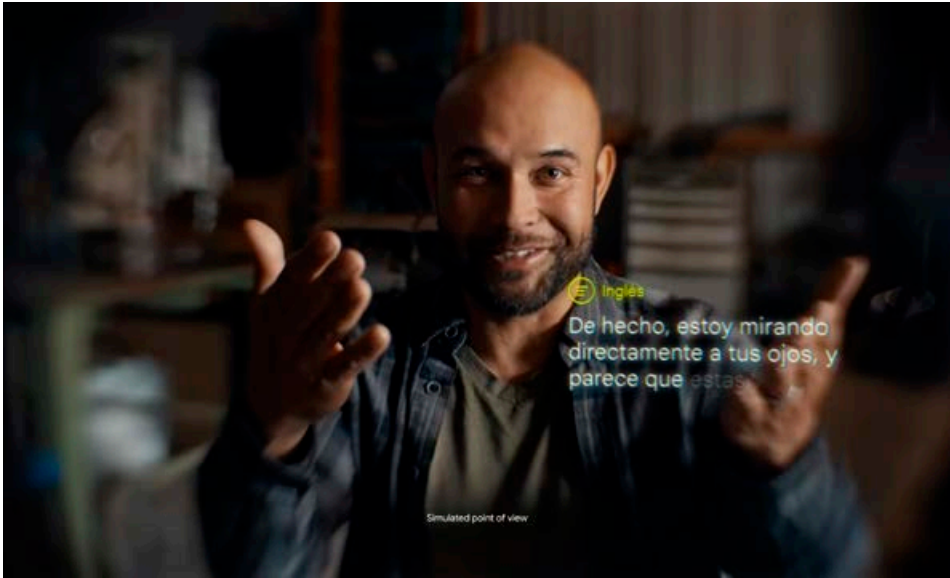
Nánar á protis.is.

Protis-vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.



Allar helstu vörur frá vörumerkinu GYEON

Upplýsingar og ráðgjöf veitir Andri í síma 787-7888 eða andri@detailsetrid.is



Svona á við-mótið að líta út frá sjónarhorni notandans. SKJÁSKOT/YOUTUBE

Þýðingagleraugu frá Google væntanleg á markaðinn

Google kynnti nýlega ný gleraugu sem geta þýtt erlend tungumál jafnóðum og sýnt notendum þýddan texta í sjónsviði þeirra. Gleraugun eiga að auðvelda sam-skipti milli fólks sem talar ólík tungumál.

oddurfreyr@frettabladid.is

Google kom mörgum á óvart á nýlegri kynningu með þessum nýjustu gleraugum sem nýta tækni sem sýnir stafræna hluti í raunveruleikanum, sömu tækni og var notuð fyrir Pokémon Go á sínum tíma. Gleraugun gera notendum kleift

að skilja fólk þó að það sé að tala tungumál sem það kann ekki. Þau nota Google Translate til að þýða jafnóðum það sem er sagt og birta þýðinguna eins og texta í sjónvarpi í sjónsviði notandans. Gleraugun gætu líka reynst mjög gagnleg fyrir heyrnarskerta.

Google gaf engar upplýsingar um hvenær gleraugun koma á markað og sýndi virkni þeirra eingöngu í myndbandi sem lýsti því hvernig þau eiga að virka. Það er því óvíst hvernig notkun þeirra verður háttáð eða hversu vel þau eiga eftir að virka í raun, en ef hugmyndirnar ganga eftir verður þetta gagnleg og áhugaverð tækni.

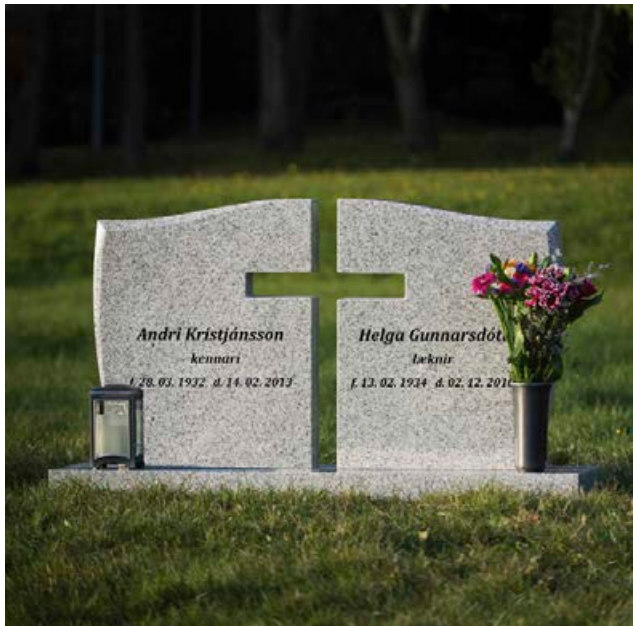
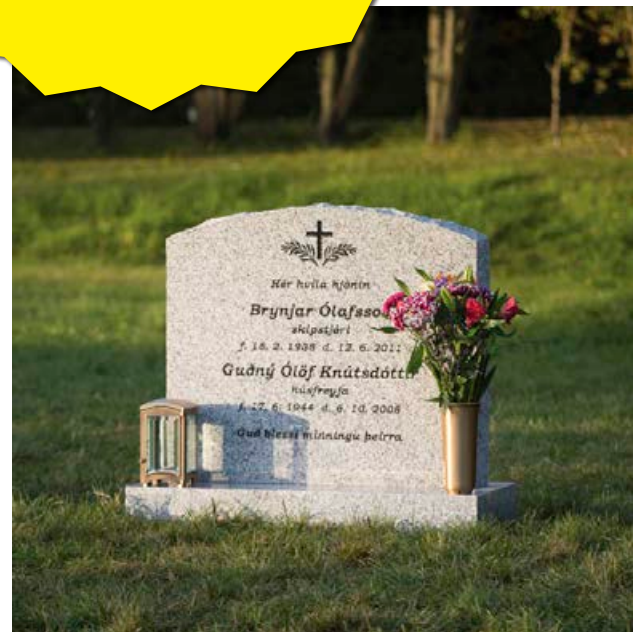
Sundar Pinchai, forstjóri Google, segir að fyrirtækið sé mjög spennt fyrir möguleikunum sem tækni sem sýnir stafræna hluti í raunveruleikanum býður upp á og virðist sjá fyrir sér að hún verði nýtt á ýmsa nýja vegu án þess að snjallsímar séu hluti af dæminu.

Hann sagði að Google hefði fjárfest mikið í þessari tækni og ætlaði að nýta hana í alls kyns ólíkum vörum. Hann bætti við að þessi tækni sé nú þegar gagnleg í snjallsímum, en að töfrarnir verði sjáanlegir þegar hægt verður að nota hana í raunveruleikanum án þess að þurfa að nota snjalltæki sem millilið. ■

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT
LEGSTEINUM Í MAÍ



**GRANÍT
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Konur sem kunna að njóta í veiðiferðum

Kristín Edwald, hæstaréttarlögmaður hjá LEX, sem er þekkt sem eldhúsdrottningin og annálaður sælkeri er líka mikil áhugamanneskja um laxveiði. Hún stundar laxveiði reglulega og getur ekki beðið eftir því að veiðin hefjist á sumrin.

sjofn@frettabladid.is

Kristín er í veiðiklúbb sem eingöngu er skipaður konum og ber heitið Strekktar línur. Veiðiklúbburinn hefur vakið athygli fyrir stíl sinn og pikknikk-veislurnar sem töfraðar eru fram á metnaðarfullan hátt í hverri veiðiferð enda ekkert venjulegar kræsingar.

Veiðiklúbburinn Strekktar línur var stofnaður fyrir fjórum árum. „Í honum eru tíu forfallnar veiðikonur. Þær eru Charlotta Björk, Halldóra, Hulda, Margrét, Sandra, Sólveig Unnur, Unnur Valborg, Þóra Matthildur, Þórunn og ég. Ég tel mig vera ofurheppna að hafa fengið boð í hópinn og að eignast þessar frábæru vinkonur. Þótt við höfum ekki þekkt allar áður þá hefur dýnamíkin í hópnum verið frábær frá fyrsta kvöldi. Árlega förum við í eina skipulagða veiði saman og bröllum ýmislegt inn á milli. Gleðin er alltaf ríkjandi þegar við hittumst og veiðiferðirnar eru hreint ólýsanlegar enda fátt jafn gefandi og að vera í góðum hópi við fallega íslenska veiðiá,“ segir Kristín.

Næst er það Þverá

Kristín segir að þær séu búnar að stunda sömu ána frá því að klúbburinn var stofnaður. „Fyrstu þrjú árin förum við í Hauku í Dölunum en nú erum við á leið í Þverá í Borgarfirði. Þverá er uppáhaldsáin mín og tilhlökkunin að fara með Strekktum línunum þangað er í hæstu hæðum.“

Strekktar línur undirbúa veiðiferðirnar vel og fara vel klyfjaðar í hverja ferð. „Við höfum gaman af því að koma hver annarri á óvart til að mynda með litlum gjafapokum, sérmerktum nytjahlutum fyrir veiðiferðina og fleira og það er sko nostrað við hlutina. Þrátt fyrir að vera brjáláðar veiðikonur sem eru



Ekkert smá girnileg spjót í veiðiferð.

ávallt mættar á bakkann á réttum tíma, „því þetta veiðir sig nú ekki sjálft“, þá höfum við líka lagt mikið upp úr samverustundum á árbakkanum. Þær sem eru að veiða saman á stöng í ferðinni sjá um eina hamingjustund. Hvortveggja áhuginn að gleðja hópinn og metnaðurinn í veitingunum er mikill. Við þurfum því eftir fyrstu veiðiferðina að endurhugsa framkvæmdina því það eru nú takmörk fyrir hversu mörgum smaréttum konur geta torgað jafnvel þótt allar séu svangar eftir útiveru og æsta baráttu við laxa í íslenskri náttúru.“

Hittust til að fagna sumri

Stelpurnar styrkja böndin enn frekar með því að hittast á milli túra. „Við hittumst einnig utan veiðitímabilsins og höfum alltaf gert eitthvað saman á vorin eða í byrjun sumars til að ræða komandi veiðisumar, njóta samverunnar og spenningsins fyrir veiðiferð ársins. Stundum höfum við farið í kastkennslu til að finnstilla köstin en núna í ár fannst okkur tilvalið að hittast í kampavíni og smaréttum og fagna fyrsta degi sumars.“

Í þættinum Matur og heimili á dögnum buðu Strekktar línur áhorfendum að skyggjast inn í sumarboð sitt, sem haldið var heima hjá Kristínu sem var búin að dekka alvöru pikknikk-borð



Þetta var sko ekkert síðasta veiðiferðin hjá þessum skvísun.

innandyra. Kristín bauð upp á glæsilegt hlaðborð sælkerasmárétta og deilir hér með lesendum nokkrum uppskriftum að syndsamlega góðum smaréttum. „Hér eru uppskriftir að ostakúlum, laxakremi og hugmynd að sælkera-spjótum. Allt réttir sem einfalt og fljótlegt er að útbúa og hægt er að töfra fram með stuttum fyrirvara.“

Laxakrem

- 500 g reyktur lax
- 150 g rjómaostur
- Safi úr hálfri sítrónu
- 1 msk. piparrót eða eftir smekk
- Basílika eða aðrar ferskar krydd-

jurtir eftir smekk Salt og pipar

Allt sett í blandara og maukað. Kælt í um klukkustund. Laxakreminu er sprautað á gott kex eða ofurþunnar ristaðar brauðsneidar og skreytt með þynnum af reyktum laxi og ferskum kryddjurtum.

Ostakúlur

- 1 dós gamli rjómaosturinn frá MS eða annar rjómaostur af stífari gerðinni
- 2 bollar rifinn cheddar-ostur
- ½ bolli rifinn parmesan-ostur
- 1 tsk. Worcestershire-sósa

Salt og pipar eftir smekk Stökkir beikonbitar, ferskar kryddjurtir, beyglukrydd „Everything bagel“ eða annað sem hugurinn gírnist til að velta kúlunum upp úr

Hafið rjómaostinn við stofuhita. Mikilvægt er að nota rjómaost af stífari gerðinni annars er erfitt að móta kúlurnar, ef blandan verður of mjúk má bæta við rifnum cheddar-osti.

Hnoðið saman rjómaosti, cheddar-osti, parmesan-osti og Worcestershire-sósu. Kryddið með salti og pipar eftir smekk en hafið í huga hverju kúlunum er velt upp úr svo þær verði ekki of saltar. Best er að kæla blönduna í 1–2 klukkustundir á þessu stigi. Búið til litlar kúlur úr blöndunni og hafið í huga að kúlurnar verða aðeins stærri þegar þeim hefur verið velt til dæmis upp úr beikonbitum eða beyglukryddi. Veltið kúlunum því næst til dæmis upp úr söxuðum ferskum kryddjurtum, beikonbitum eða beyglukryddi. Mér finnst beyglukryddið best þessa dagana. Kælið kúlurnar þar til þær eru bornar fram. Vel er hægt að gera kúlurnar sjálfar daginn áður og velta þeim svo upp úr kryddinu áður en þær eru bornar fram.

Sólar-hamingjuspjót af ítölskum uppruna.

Litlar mozzarella-kúlur

- Steinlausar ólífur
- Niðurskorin pistilhjórtu
- Chorizo eða hráskinka
- Sólþurrkaðir tómatar
- Grillaðar paprikur í olíu
- Tréspjót

Þessi spjót eru afar einföld en litrík og góð. Uppskriftin er einföld, raðið saman á spjótin hráefnunum sem þið eruð í stuði fyrir þann daginn. Raðið spjótunum á fat eða stingið þeim til dæmis í hálfá litla melónu þannig að úr verði kúla af spjótum. Passið bara upp á að þerra vel hráefni sem lagt hefur verið í olíu eins og sólþurrkaða tómata eða grillaðar paprikur áður en það er sett á spjótin. ■

Æfir af meiri krafti en áður

Sæbjúgnahylkin +D3 frá Arctic Star hafa breytt miklu fyrir Erling Guðmundsson sem stundar aflraunir í garðinum heima á Akureyri. Hann æfir af meiri krafti en áður og liðirnir eru sterkari auk þess sem auðveldara er að halda liðleika.

Erlingur Guðmundsson frá Akureyri er mikill áhugamaður um alls kyns hreyfingu og þá helst aflraunir. Hann gengur undir nafninu Icelandic Viking Erlingur á samfélagsmiðlum en hann heldur úti síðum á Facebook, Instagram og á TikTok. „Ég hef stundað alls kyns íþróttir og hreyfingu allt mitt líf. Þessa stundina eiga aflraunir hug minn allan og ég hef útbúið sérstaka æfingaaðstöðu hér í garðinum heima hjá mér þar sem ég stunda æfingar allan ársins hring.“

Kynni hans af Arctic Star sæbjúgnahylkjunum +D3 hófust þegar hann sá umfjöllun um þau á Facebook. „Mér fannst þau mjög sniðug og skoðaði málið betur til að athuga hvort þau gætu gert mér gott. Ég las mér til um einstök innihaldsefni og því meira sem



Sæbjúgnahylkin +D3 frá Arctic Star gera kraftaverk fyrir liðina.

ég las, því meira langaði mig að prófa. Loks lét ég verða af því og sé svo sannarlega ekki eftir því.“

Finnur mikinn mun á sér

Hann segist finna mikinn mun á sér eftir að hann hóf að taka inn Arctic Star sæbjúgnahylkin +D3. „Hylkin hafa hjálpað mér mikið með liðina sem eru sterkari auk þess sem það er auðveldara að halda liðleika. Svo get ég æft af meiri krafti en áður vegna þess

að nú verða liðirnir ekki aumir. Um leið finn ég að ég er að fá betri endurheimt en áður og hvílist mun betur.“

Erlingur segist svo sannarlega geta mælt með þessari fæðubót fyrir sem flest fólk. „Sæbjúgnahylkin eru til dæmis góð fyrir yngra fólk sem vill fyrirbyggja liðavandamál. Svo eru þau góður kostur fyrir fólk sem hefur liðavandamál og geta þannig bætt liðina og viðhaldið liðunum eins



Erlingur Guðmundsson stundar aflraunir í garðinum heima á Akureyri.

FRÉTTABLAÐIÐ/
AÐUNN

Hylkin hafa hjálpað mér mikið með liðina sem eru sterkari auk þess sem það er auðveldara að halda liðleika.

Erlingur Guðmundsson

góðum og hugsast getur. Ekki má svo gleyma því að hylkin henta ekki sist íþróttafólki til að ná lengra í sinni íþrótt. Ég hef að minnsta kosti sjálfur hugsað mér að nota þessa vöru áfram því þetta er langbesta varan sem ég hef prúfað til þess að bæta liðheilsu og hef ég prúfað mjög margt í þeim efnum.“

Lesendur geta fylgst með Erlingi á Facebook (@Icelandic Viking Erlingur Guðmundsson) og á Instagram (@icelandicviking-erlingur) ■

Nánari upplýsingar á arcticstar.is.

Smáauglýsingar

550 5055

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



**NÝR TOYOTA PROACE CITY
DÍSEL (VSK)**
TOYOTA PROACE CITY. Dísel,
beinskiptur. Verð aðeins
kr.3.477.000- án vsk. Til sýnis og sölu
hjá Adalkaup bilasölu, Skeifunni
3c. Til afhendingar strax! Endilega
hringið og bókið skoðunartíma
s:888-3715. Rnr.120686.

Adalkaup - Bilasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>



**NÝR LEXUS LUXURY
RAFMAGNS Á 7.977Þ!!!**
LEXUS UX300e LUXURY. Árgæð
2022, 100% rafmagn með 317km
drægni, 50kWh rafhlöðu. Hlaðinn
aukabúnaði, t.d. leiðsögukerfi, 360°
myndavél, leður, 18" álfelgur o.fl. o.fl.
Sjálfskiptur. Verð aðeins kr.7.977.000-
Rnr.120701. Til sýnis og sölu hjá
Adalkaup bilasölu - Skeifunni 3c.
s:888-3715. Til afhendingar strax!
Eigum líka til einn grán!

Adalkaup - Bilasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
<http://adalkaup.is>

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupum bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu
sms og við höfum samband

Bátar

VEIDIPORTIÐ
Grandagarður 3 • S: 552-9940

Stærðir:
270cm-500cm

Verð frá:
149.000.kr

SAILSKI®
Gerið verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Bókhald

FRAMTALSADSTÖÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjóðum einstaklingum framtals-
aðstoð og fyrirtækjum alhliða
bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma
8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is



Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

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

Búslóðaflutningar

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

Málarar

MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla,
fagmennska og sanngjörn verð.
Einar máleri s: 832-6017.

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

Garðyrkja

Almenn garðaumsjón, sláttur,
klippingar og fl. Halldór
garðyrkjumaður. S: 659 2323 og
790 9021

Keypt & Selt

Til sölu



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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Tilkynningar

Fundur

**AÐALFUNDUR
KATTAVINAFÉLAGS
ÍSLANDS VERÐUR HALDINN
Í HÚSI FÉLAGSINS AÐ
STANGARHYL 2, REYKJAVÍK,
ÞRIÐJUDAGINN 24. MAÍ
2022 KL. 20:00.**

Dagsskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf.
 2. Önnur mál, löglega fram borin.
- Stjórnin**

VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -



Sinum viðhaldinu saman og
notum öruggar lausnir við framkvæmdir

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 1-4 students per course
! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese.
Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 16/5, 30/5, 20/6, 4/7, 18/7, 8/8, 15/8, 12/9: * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/laug/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price/verð: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans.is - [facebook.com/icetrans](https://www.facebook.com/icetrans). IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Húsnæði til sölu

FLOTT HÚSI!

25 ferm. Reisulegt gestahús til sölu. Málin: 4,2x6,20 Staðsett í Reykjavík Verð 5,9. Uppl. 820-5181

VANTAR ÞIG HÚS?

Flott 30 ferm. gesthús ca 5x6m. Vönduð smíð. Sendi myndir. Staðsett rétt við Hvolsvöll. Aðstoðum við flutning! Verð 5,9 Uppl. 820-5181

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

SNYRTIVÖRUHEILDSALA

Snyrtiheildsala leitar eftir starfsmanni í fullt starf. Sumarafleysing möguleg. Fjölbreytt og skemmtilegt starf. Ökuréttindi og hreint sakavottorð skilyrði.

Vinsamlega sendið umsókn á Sgunnbj@simnet.is ásamt ferilskrá.

HEYJALIND

Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta

Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Heilsa

Heilsuvörur

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

Nú vantar bara pottinn!

Heitir og kaldir gæðapottar, ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina!

Geirslaug

279.000 kr.

Snorrslaug

299.000 kr.

Gvendarslaug

189.000 kr.

Unnarlaug

310.000 kr.

Sigurlaug (kaldi potturinn)

135.000 kr.

Grettislaug

259.000 kr.

Háfar, burstar, hitamælar, höfuðpúðar, hengirúm, klór, spil og margt fleira til að gera pottaferðina enn skemmtilegri.

NORMX

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

Opið í dag, laugardag, kl. 10-14.

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