



Bjórhlaupið fer fram í dag.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bjórhlaupið snýr loksins aftur

sandragudrun@frettabladid.is

Bjórhlauþ RVK Brewing CO fer fram í Nauthólsvík í dag. Hlaupin verður bjórmíla sem er um 1,6 kílómetrar. Þrjár drykkjarstöðvar eru í hlaupinu og keppendur verða að ljúka einum bjór á hverri stöð. Bjórinn er léttur og ferskur og bruggaður sérstaklega fyrir hlaupið. Bjórhlaupið snýst ekki bara um að vera fyrstur í mark heldur að hafa gaman og koma í mark með vinum sínum. Keppendur hafa hingað til mætt í skemmtilegum búningum og vinahópar oft tekið sig saman um búninga sem setja svip sinn á þetta skemmtilega hlaup.

Fjör í Nauthólsvík

Þau sem hafa áhuga á að taka þátt og hafa ekki enn skráð sig geta gert það á bjorhlauprvk.is. Dagskráin hefst klukkan 14.00 þar sem DJ Hlynur Jakobs þeytir skifum. Upphitun hefst klukkan 15.30 og hlaupið 16.00. Klukkan 17.00 er svo verðlaunaafhending. Aðstandendur keppninnar segja að til að hlaupa til sigurs þurfi að ná hinu fullkomna jafnvægi milli hlaupaforms og hæfileikans til að innbyrða vökvu á stuttum tíma. Þetta er fyrsta bjórhlaupið frá árinu 2019 þar sem þurfti að fresta því tvö ár í röð, en þá tóku 600 hlauparar þátt. Það hafa því eflaust mjög margir hlauparar beðið lengi eftir þessum viðburði og óhætt er að fullyrða að það verður rifandi stemning í Nauthólsvíkinni í dag. ■



Ólafía Kvaran, hjúkrunarfræðingur og heimsmeistari í Spartan, segir að þurrkublettir hafi horfið eftir að hún byrjaði að taka inn AstaSkin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þurrkublettirnir horfnir og húðin mun heilbrigðari

Ólafía Kvaran, sem er 52 ára, leggur mikla áherslu á að viðhalda góðri heilsu og heilbrigðum lífsháttum. Hún stundar íþróttir af kappi og finnst bætiefni skipta gríðarmiklu máli til að styðja við heilsu og útlit. Hún segir að AstaSkin sé best geymda leyndarmálið.

Ólafía Kvaran, hjúkrunarfræðingur og heimsmeistari í Spartan hindrunarhlaupi, hugar vel að því hvaða bætiefni hún notar til að ná hámarksárangri í íþróttum og einnig hvaða bætiefni hafa styrkt almenna húðheilsu hennar. Ólafía er búin að taka AstaSkin daglega í nærri 4 ár. „Fyrst tók ég

AstaSkin til að auka endurheimt eftir æfingar og það hefur virkað afar vel á kroppinn minn en stóri bónusinn var sá að ég finn að húðin er mun heilbrigðari. Þurrkublettir hafa horfið og glansinn í andlitinu minnkað til muna. Ég hef aldrei tekið mikinn lit í sól og hef ávallt verið viðkvæm en eftir að ég

byrjaði að taka AstaSkin er ég farin að taka lit og hann endist lengur.“ Ólafía bætir við að hún hafi orðið vör við mörg önnur jákvæð áhrif. „Rakinn í húðinni er mun meiri en áður. Ég vann lengi vel sem hjúkrunarfræðingur á skurðstofu og því fylgir mikill handþvottur og skrubbi. Áður en

ég tók AstaSkin var ég háð hand-áburði vegna sprunginnar húðar á höndum en í dag nota ég hand-áburð örsjaldan. Þess má geta að áður fyrr valdi ég húðvörur fyrir viðkvæma húð en nú þarf ég þess ekki lengur því húðin mín hefur aldrei verið eins heilbrigð og sterk.“

„Eins og með öll bætiefni virka þau ekki nema maður taki þau reglulega inn. Ég þurfti að sýna þolinmæði og fór ekki að finna verulegan mun fyrr en eftir fjórar vikur. Síðan þá hef ég tekið AstaSkin sleitulaust í nær 4 ár með einni undantekningu en þá mynduðust þurrkublettirnir á húðinni nánast um leið og ég hætti að taka það og glansinn á T-svæðinu í andlitinu birtist aftur.“

Áskriftarfyrirkomulag sem virkar
Ólafía hefur nýtt sér áskriftarfyrirkomulag Saga Natura. „Mér finnst það frábær kostur því það kemur í veg fyrir að ég gleymi að taka inn þessi mikilvægu fæðubótarefni sem Saga Natura býður upp á og þá sérstaklega AstaSkin. Bætiefnin koma inn um póstlöguna hjá mér mánaðarlega og ég fylli svo sjálfkrafa á áldósinrnar. Þetta er vistvænt og hagkvæmt því ég fæ alltaf 15% afslátt af vörunum svo og fría heimsendingu.“

Leyndarmálið á bak við AstaSkin
Sólveig Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Saga Natura, segir að AstaSkin hafi fyrst komið á markað árið 2018. Leyndarmálið á bak við AstaSkin er einstök blanda af þremur mikilvægum bætiefnum sem styrkja húðina, auk þess sem í AstaSkin séu önnur vítamín eins og A-, C-, D- og E-vítamín sem stuðli öll að bættri húðheilsu. Eitt af lykilhraefnunum í AstaSkin er seramíðið Myoceram sem er klínískt rannsakað fæðubótarefni. Náttúrulegt seramíð í húð fólks minnkar alla jafna yfir veturinn og því er mikilvægt að huga vel að lausnum fyrir húðina



Ólafía Kvaran í Spartakeppni. Hún segir að astaxanthin, sem finnst meðal annars í AstaSkin, hafi aukið endurheimt eftir æfingar. Ólafía hefur nýtt sér áskriftarfyrirkomulag Saga Natura. MYND/ÆSEND

nú þegar haustið nálgast. Seramíðið í AstaSkin vinnur gegn rakatapi húðarinnar og hjálpar til við að draga úr þurrki húðarinnar. AstaSkin inniheldur einnig astaxanthin sem meðal annars eykur endurheimt, verndar húðina gegn UV-geislum sólar, hrukkur og finar línur verða grynri og einnig getur astaxanthin komið í veg fyrir myndun á öldrunarblettum. Fjölmargar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar víða um heim á áhrifum astaxanthins á heilsu manna, en það er einstaklega

öflugt andoxunarefni. Þá er einnig að finna kollagen í AstaSkin, sem er eitt helsta byggingarprótein húðarinnar. Eftir 25 ára aldur fer náttúruleg kollagenframleiðsla í líkamanum að minnka. Rannsóknir benda til þess að inntaka kollagens geti minnkað liðverki ásamt því að hafa góð áhrif á húð, hár og neglur.

Neytendur uppgötvaðu nýja virkni og bólurnar hurfu!
Sólveig segir að AstaSkin sé ein vinsælasta vara Saga Natura og hafa viðskiptavinir verið duglegir að deila sögum sínum um virkni vörunnar. „Það sem við erum meðal annars að heyra er að AstaSkin virki vel á þurra og bólótta húð, styrki húðina í sól, dragi úr þurrkublettum, en áhuga-verðustu sögurnar eru hversu vel hún hefur virkað á algengan húðkvilla sem nefnist Keratosis pilaris (KP). Erlendis nefnist þessi kvilli öðru nafni „chicken skin“ og einkennist af smáum upphleyptum bólum sem innihalda uppsafnað keratín. Bólurnar eru stundum með roða og eru yfirleitt á upp-handleggjum, vanga og lærum en finnast líka annars staðar á líkamanum. Þessar hvítleiðu bólur eru arfgengar og í raun mjög algengar, en um einn af hverjum þremur er enn hærra í yngri aldurshópum, frá 12-30 ára. Keratosis pilaris er talið vera afbrigði af eðlilegri húð og angarar fólk yfirleitt ekki, nema af útlitslegum ástæðum. Þeir sem glíma við þetta vandamál upplifa þó oft mikið hugarangur yfir þessu



Sólveig Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Saga Natura

ástandi. Saga Natura hefur gert ítarlega markaðsrannsókn á hvaða meðferðir eru í boði á þessum hvítleiða kvilla og virðast engar meðferðir vera til sem eru varanlegar. Margar hverjar geta verið ansi sársaukafullar eða fela í sér töluvert inngríp og flestar endast þær illa. Kosturinn við AstaSkin er að einungis þarf að muna eftir að taka tvær töflur á dag og vandamálið minnkar umtalsvert eða hverfur alveg.“
Sólveig segir að Saga Natura fái einnig stundum sendar fyrir og eftir myndir frá viðskiptavinum sem hafa verið að kljást við bólur. Í sumum tilfellum hefur þessum einstaklingum verið ávísað sýklalyf, sem er töluvert inngríp, en þau hafi oft ekki gefið nægilega góðan árangur og þá aðeins í skamman tíma. Um leið og þessir einstaklingar fóru að taka AstaSkin að staðaldri myndaðist jafnvægi í húðinni og bólurnar hurfu nánast alveg. Þetta á við um fólk frá 18 ára aldri af öllum kynjum.“

Saga Natura fær styrk til útrásar á AstaSkin
Hjá Saga Natura starfar öflugt rannsóknar- og þróunarteymi og er markmið þeirra að rannsaka virkni vara Saga Natura í þaula.

„Það var mikil viðurkenning fyrir okkur að fá rannsóknarstyrk frá Matvælasjóði, meðal annars í þeim tilgangi að gera heildstæða markaðsúttekt á markhópi AstaSkin erlendis. Einnig höfum við sótt um hugverkaleyfi fyrir okkar sérstöku formúlu sem liggur á bak við AstaSkin.“
Sólveig bætir við að vinsældir AstaSkin hér á landi hafa styrkt Saga Natura í enn frekari útrás. „Við ætlum okkur stóra hluti fyrir AstaSkin á komandi misserum, rétt eins og við höldum áfram að sækja út með okkar stærstu vöru, SagaPro, sem við seljum nú þegar í 9 löndum við afar góðan orðstir.“
Sólveig telur AstaSkin eiga mikið erindi á alþjóðamarkað: „Fyrir tveimur árum framkvæmdi rannsóknarteymi Saga Natura neytendakannanir á AstaSkin. Í þeirri fyrri tóku einstaklingar með Keratosis pilaris AstaSkin í tvo mánuði. Þarna voru einstaklingar bæði með rubra-afbrigðið sem er oft kallað „strawberry skin“ og hins vegar alba-afbrigðið sem er kallað „chicken skin“. Það fannst greinilegur munur á þessum tveimur hópum. Einstaklingar með KP rubra fundu engan mun á tveimur mánuðum en allir þeir sem voru með KP alba fundu töluverðan mun eftir inntöku AstaSkin. Í kjölfarið var framkvæmd önnur könnun á einungis einstaklingum sem glimdu við KP alba, en sú könnun stóð yfir í sjö mánuði. Niðurstöðurnar úr henni studdu við fyrri niðurstöðurnar. Það tók um tvo mánuði að sjá áhrif AstaSkin á húðina og einkennin minnkuðu með hverjum mánuðinum. Það var því virkilega áhugavert og ánægjulegt að sjá viðbrögð þátttakenda í lok könnunarinnar þegar fyrir og eftir myndir voru skoðaðar, þar sem margir trúðu varla hve munurinn var mikill.“ ■

AstaSkin er selt í öllum helstu matvörubúðum, apótekum og á heimasíðunni saganatura.is



Þrjú mikilvæg efni fyrir húðina í einni vöru: Seramíð, astaxanthin og kollagen ásamt öðrum mikilvægum vítamínum og steinefnum.

Komdu í áskrift!

15% AFSLÁTTUR

Þú færð 15% afslátt og fría heimsendingu í áskrift

LEYNDARMÁLIÐ Á BAKVIÐ ASTASKIN

VISSIR ÞÚ AÐ?

Í AstaSkin færð þú öflug náttúruleg bætiefni eins og seramíð, astaxanthin og kollagen - allt í einni vöru!

SERAMÍÐ

Seramíðið okkar Myoceram® er klínískt rannsakað og virkar gegn rakatapi húðarinnar.

SERAMÍÐ Í HÚÐ MINNKAÐ ALLA JAFNA YFIR VETURINN OG ÞVI ER MIKILVÆGT AÐ HUGA VEL AÐ ÞESSUM ÞÁTTUM

FEGBURDIN KEMUR AÐ INNAN- RANNSÓKNIR SÝNA AÐ SERAMÍÐ VIRKA BEST VIÐ BEINA INNTÖKU.

ASTAXANTHIN

Rannsóknir benda til þess að astaxanthin verji húðina gegn útfjólubláum geislum sólar og dragi þar með úr ótímabærri öldrun húðarinnar.

ASTAXANTHIN STUÐLAR EINNIG AÐ FLJÓTARI ENDURHEIMT OG AUKNU ÚTHALDI

KOLLAGEN

Kollagen er eitt helsta byggingarprótein húðarinnar.

Eftir 25 ára aldur minnkar náttúruleg kollagen framleiðsla húðarinnar.

LESÁ MEIRA: SAGANATURA.IS

LANCÔME

PARIS



9 AF HVERJUM 10
KONUM MYNDU VELJA
ÞAÐ FREKAR EN SITT
VENJUYLEGA SERUM

NÝTT
RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM
HÝALÚRONSÝRA - C+ NÍASÍNAMÍÐ - FERULÍNSÝRA



BYGGIR UPP ÖLL
ÞRJÚ LÖG HÚÐAR

LAG 1: MEIRI FYLLING
LAG 2: VINNUR GEGN
HRUKKUM OG LÍNUM
LAG 3: DREGUR ÚR
DÖKKUM BLETTUM



TAX FREE AFSLÁTTUR Í VERSLUNUM
HAGKAUPS OG HAGKAUP.IS TIL OG MEÐ 7. SEPTEMBER

Túrmerik bjargaði veiðiferðinni

Snyrti- og förðunarfræðingurinn Marianna Pálsdóttir lenti í óskemmtilegri lífsreynslu í veiðiferð fyrir á árinu þegar hnéð á henni stokkbólгнаði skyndilega. Hún brá á það ráð að taka inn túrmerik-töflur og bólган hvarf á nokkrum dögum.

„Eftir að ég fékk Covid-bólu-setningarnar byrjaði ég að finna fyrir bólгum í líkamanum, bæði í hnjam og olnbogum. Ég spáði samt ekkert mikið í það en svo fékk ég Covid í mars og þá snarversnuðu bólгurnar,“ segir Marianna.

„Ég er rosalega vakandi fyrir því sem ég geri við líkama minn. Ég drekk endalaust af vatni, ég drekk ekki áfengi, ég tek engin lyf. Það er ekkert sem ég get sett puttann á sem ýtir undir bólгur hjá mér. Ég get þess vegna ekki tengt bólгurnar við neitt annað en bólu-setningarnar og svo Covid.“

Í áðurnefndri veiðiferð upplifði Marianna að liðirnir voru verri en venjulega.

„Allt í einu upp úr þurru verð ég stokkbólгin á öðru hnénu og það var þá sem ég tók eftir því hvað túrmerik-töflurnar eru áhrifaríkar. Mér verður alltaf illt í maganum ef ég tek bólgueyðandi lyf svo ég reyni alltaf að sleppa þeim. Ég reyni frekar að finna einhverja náttúrulega lausn fyrst. Eins og að drekka meira vatn, sleppa brauði og sykri eða taka út einhverja fæðu sem mér finnst ekki gera mér gott,“ segir hún.

„Nema hvað, í þessari veiðiferð var ég með rótsterkar bólгу-

eyðandi töflur, en ég vissi að ef ég tæki þær þá yrði mér á móti rosalega illt í maganum. Það var ekki í boði í þessum aðstæðum. Ég var úti í náttúrunni innan um kletta og gljúfur og ég gat ekki verið að drepast í maganum þar. En ég gat heldur ekki staðið úti í á að veiða með rosalegan verk í hnénu.“

Bólгurnar hurfu

Kokkurinn í Stóru-Laxá kom þá með þessa frábæru hugmynd, að taka inn túrmerik-töflurnar frá ICEHERBS, sem hún var með í veiðihúsinu og viti menn, þær snarvirkuðu.

„Það er ráðlagt að taka eina til tvær töflur á dag en ég tók fjórar til fimm, það er ekki ráðlagt en ég gerði það bara í nokkra daga. Það snarvirkaði, bólгurnar bara hurfu. Ég er viss um að það var túrme-



Marianna uppgötvaði túrmerik-töflur þegar hún bólгнаði skyndilega upp í veiðiferð. En bólгurnar snarminnkuðu eftir inntöku túrmeriksins. MYND/ADSEND

rikinu að þakka því það eina sem ég gerði öðruvísi en venjulega var að dæla í mig túrmerik-töflunum,“ segir hún.

„Ég fann mun á öllum líkamanum, ekki bara hnénu. Ég tek vítamín fyrir húð, hár og neglur, D-vítamín og svo tek ég túrmerik. Ég tek engin önnur bætiefni. Ef ég prófa að sleppa túrmerikinu í svona viku þá finn ég strax mun svo ég held áfram að taka það.“

Marianna segir að með túrmerikinu hafi henni tekist að halda bólgunum niðri og hún hafi ekki aftur lent í svipuðu atviki og í veiðiferðinni.

„Ég tek alltaf eina til tvær töflur á dag og þetta hefur ekki gerst aftur. Eftir að hafa prófað þetta myndi ég aldrei dæla lyfjum í börnin mín án þess að prófa náttúrulega leið fyrst. Ég er agndofa yfir því hvað túrmerik hefur gert fyrir mig.“

Náttúrulegt bætiefni

ICEHERBS framleiðir bæði mildar túrmerik-töflur og sterkar túrmerkik-töflur. Auk túrmeriks innihalda þær íslensk fjallagrös sem eru viðurkennd lækningajurt sem hjálpar til við að draga úr bjúg. Sterkar túrmeriktöflur innihalda auk þess svartan pipar sem eykur upptöku túrmeriksins og margfaldar áhrifin. Túrmerik hefur verið þekkt í þúsundir ára fyrir

eiginleika sína sem bólgueyðandi jurt og sem kröftug andoxun. Túrmerik er einnig talið geta hjálpað gegn ýmsum öðrum kvillum, allt frá meltingartruflunum upp í gigtarsjúkdóma.

Bætiefnin frá ICEHERBS eru hrein og náttúruleg. Lögd er áhersla á að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar innihaldsefnanna viðhaldi sér að fullu. Vörurnar eru framleiddar á Íslandi og innihalda engin óþarfa fylliefni. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum, heilsuvöruverslunum og glæsilegri vefverslun iceherbs.is.

Himneskt og hefðbundið haustpasta

Fátt er betra til að taka á móti haustlægðunum en að elda lokkandi pasta með silkimjúkri sósu og reyktum undirtónum. Hér er uppskrift að klassísku pasta carbonara fyrir 3-4.

jme@frettabladid.is

Carbonara er klassiskur pastaréttur frá Ítalíu og þvert á það sem margir halda, þá er ekki ein einasta ögn af rjóma í réttinum. Í staðinn er gerð dásamlega rjómakennð þeyta úr pastavatni, eggj og osti. Hefðbundið er að nota verkað feitt grísakjöt eins og guanciale eða pancetta, en einnig er algengt að skipta því út fyrir beikon.

Carbonara pasta

- 375 g pasta, til dæmis linguini, spagetti, eða annað
- 150 g rifinn parmesanostur, Pecorino romano virkar líka vel
- 3 egg
- Slatti af nýmöluðum svörtum pipar
- 200 g pancetta, guanciale eða beikon skorið niður í 0,5 cm teninga
- Valkvætt: 100 g sveppir, niðurskornir að eigin vali og um 2 dl frosnar grænar baunir

Skerðu pancetta niður í um 0,5 cm litla bita og settu á þurra pönnu á lágan hita. Leyfðu fitunni að bráðna og steiktu uns bitarnir eru brúnaðir. Helltu fitunni af í ílát. Hana má nota til að steikja sveppina og græneturnar eða annað í framtíðinni. Í þessu skrefi er einn-



Besta vopnið gegn haustlægðinni er huggulegur heimilismatur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ig sniðugt að steikja sveppina og skella grænertunum út á pönnuna á síðustu stundu svo þær þiðni en haldi græna litnum.

Rifðu niður ostinn á fína hluta rifjárnsins og hræðu saman með þremur eggjum og nýmöluðum pipar. Sjóddu pasta samkvæmt pakkningu. Helltu pastavatninu af en geymdu um 3 dl af því til að nota í samsetningunni.

Nokkrum mínútum áður en pastað er soðið skaltu hita upp pancetta, sveppina og erturnar ef það hefur kólnað. Eftir að þú

hefur sigtað pastað er það aftur sett í pottinn sem það var soðið í. Helltu ostahrærunni út í á meðan pastað er enn heitt. Hræðu saman samstundis svo eggin eldist ekki of hratt. Skvettu nokkrum matskeiðum af pastavatni út í til að þynna sósuna. Settu svo pancetta út í ásamt sveppum og grænertum. Smakkið til með salti, pipar og parmesanosti. Gott er að rífa niður auka parmesanost yfir rétt áður en rétturinn er borinn fram og strá ítalskri saxaðri steinselju yfir.

Guðlast bjargar afgöngunum

Margir telja það nær ómögulegt að hita upp afganga af carbonara pasta þar sem eggin í sósunni eiga það til að harðna og sósan missir mjúkleika sinn. Þar kemur rjóminn hins vegar til bjargar. Pastaafgangarnir eru þá settir á heita pönnuna ásamt smá rjómaslettu. Pastað hitnar og rjóminn sýður og þykknar og mýkir upp sósuna án þess að þynna hana út um of. Hins vegar má þó ekki kalla réttinn „carbonara“ lengur, að minnsta kosti ekki í viðveru Ítala, því slíkt væri guðlast. ■

BIOTherm



UPPLIFÐU KRAFT
BLUE RETINOL
100% FANNST HLUKKUR MINNKA¹
AUKIN GÆÐI HÚÐAR

0,25% HREINT RETINÓL

1% LIFE PLANKTON

100% VEGAN²

¹Klinísk komuskoðað og einnig komuskoðað, sem mælt á þessum hátt eftir 4 mánuði.
²Engin innihaldsefni frá dýrum.

BIOTherm MÆLIR MEÐ



NÝTT

BLUE PRO-RETINOL OG BLUE RETINOL NIGHT SERUM

Blue Pro-Retinol kremið inniheldur yfirborðs leiðréttandi Pro-Retinól, þörungabykkni með viðgerðareiginleikum og endurnýjandi Life Plankton™. Pro-Retinol er retinólafleiða sem samanstendur af retinóli og pálmítsýru, við snertingu hennar við húð brotnar hún niður og retinólið gengur niður í húðina. Retinólafleiðan gerir kremið öflugt en milt og má því nota það kvölds og morgna, jafnvel viðkvæm húð. Húðin verður áferðafallegri, húðlitur jafnari og fínar línur minna sjáanlegar.

Blue Retinol Night Serum er öflug nýjung í lífvísindum sem hefur mikla endurnýjunarvirkni. Formúlan er 100% vegan. Serumið inniheldur 0.25% hreint retinól og Life Plankton sem vinna á hrukkum, gefa fallegri húðáferð og mýkt.

Við mælum alltaf með notkun sólarvarnar samhliða vörum sem innihalda retinól.

BLUE THERAPY UPLIFT

Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar kollagen og elastínþráðum húðarinnar verulega sem leiðir til þess að húðin tapar þéttleika og mýkt.

Blue Therapy Uplift kremin eru þéttandi, styrkjandi og rakagefandi og auka mýkt og þéttleika með því að notast við vatnsrofið kollagenpeptíð af náttúrulegum uppruna og Red Algae þörungabykkni. Við notkun verða útlínur andlitsins skýrari, húðin mýkri og stinnari og með meiri ljóma.

Einnig til fyrir þurra húð og næturkrem.

BLUE THERAPY REVITALIZE

Amber Algae þörungurinn er aðal innihaldsefni Revitalize línunnar. Þörungurinn hefur þann einstaka hæfileika að viðhalda lögun sinni og endurnýja sig stöðugt. Hann styrkir og verndar framleiðslu á húðfrumum og viðheldur þéttleika húðar. Kremið inniheldur einnig endurnýjandi Life Plankton™ og styrkjandi næringarefni.

Kremin eru orkugefandi og nærandi, draga úr öldrunareinkennum og styrkja varnarkerfi húðarinnar. Húðin verður frísklegri, mýkri, nærðari og ljómandi. Kremið hentar þeim sem vilja markvissa andlitsmeðferð sem dregur sýnilega úr öldrunareinkennum.

Einnig er til næturkrem og nærandi Cream-in-Oil dagkrem.

AFSLÁTTUR Í VERSLUNUM HAGKAUPS OG
HAGKAUPS TIL OG MEÐ 7. SEPTEMBER

Grillað lambakonfekt með ljúffengu meðlæti


Sjofn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Þótt haustið sé skolið á í allri sinni dýrð er alltaf jafn gaman að gera vel við sig í mat á góðum degi. Íslenska lambakjötið getur verið svo safaríkt og lungamjúkt að njóta og fullkomið á grillið á fallegum haustdegi.

Hinrik Örn Lárusson, matreiðslumaður og eigandi að Sælkerabúðinni og Lux veitingum, veit fátt skemmtilegra en að skella lambi á grillið. Þrátt fyrir að það sé nóg um að vera gefur hann sér tíma til að njóta með sínum nánustu og grilla sælkerakræsingar.

„Þessa dagana er allt á fullu hjá okkur í Sælkerabúðinni, sumarið býið að vera flott og landsmenn enn á fullu að grilla. Um þessar mundir erum við félagarnir að opna tvö ný útibú í samvinnu við Hagkaup, en nýju útibúin verða staðsett í Hagkaup í Garðabæ og Hagkaup í Kringlunni. Við erum virkilega spenntir fyrir komandi tímum og trúum við að þetta verði frábær viðbót við okkar búð á Bitruhálsi 2 og horfum fram á að þetta muni reynast mjög vel,“ segir Hinrik.

Hinrik býður hér lesendum upp á sælkerauppskrift að grilluðu lambakonfekt með ljúffengu meðlæti sem kitlar bragðlaukana og gleður matarhjartað.

Grillað lambakonfekt í svart-hvítlauksmaríneringu
Fyrir tvo

600 g lambakonfekt
50 g gerjuð hvítlauksmarínering (black garlic fæst til dæmis í Sælkerabúðinni)
3 msk. olía

Byrjið á því að velta lambakonfektinu upp úr maríneringu og olíu og látið marínerast að minnsta kosti í 2 klukkustundir. Grillið á heitu grilli í 2-3 mínútur á hvorri hlið (fer eftir þykkt á kjötbitanum).

Grískt kartöflusalat

600 g soðnar smækikartöflur
300 g majónes
70 g fetaostur
60 g sólþurrkaðir tómatar
60 g ólífur (steinlausar)
3 g steinselja
5 g kapers
1 stk. sítróna

Byrjið á því að blanda vel saman fetastí og majónesi. Síðan skerið þið kartöflurnar til helminga og



Hinrik nýtur þess að grilla allan ársins hring og haustin eru einn uppáhaldsgrilltíminn hans, ekki er verra ef veðrið er gott.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Lambakonfekt er algjört sælgæti og enn betra með ljúffengu meðlæti.



Grillað lambakonfekt ber nafn með rentu.

setjið út í feta-majónesið. Grófsaxið og setjið svo út í blönduna sólþurrkaða tómata, ólífur, steinselju og kapers. Rífið niður bórka af einni sítrónu og bætið út í og blandið öllu vel saman. Smakkið til með salti og pipar eftir smekk.

Grillaður maís og aspas

- 2 stk. hrár maís
- 1 búnt aspas
- Olía
- Smjör
- Salt

Byrjið á því að sjóða maísinn í saltvatni í 10 mínútur. Veltið síðan maísnum og aspas upp úr olíu og kryddið til með salti eftir smekk. Grillið vel á öllum hliðum þar til falleg brúning er komin á grænmetið. Setjið síðan í eldfast mót og smjörklípu ofan á og látið bráðna. Gott er að velta grænmetinu upp úr smjörinu.

Hvítlaukssósa

- 200 g majónes
- 200 g sýrður rjómi
- 1 geiri hvítlaukur
- 1 tsk. sinnepsduft
- Safi úr ½ sítrónu
- Salt og pipar eftir smekk.

Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél og blandið vel saman saman, smakkað til eftir smekk með salti og pipar. ■

LIPINORM A-800

Ert þú að glíma við of hátt gildi kólesteróls í blóðinu?

Besta ráðið er aukin dagleg hreyfing og breytt matarræði.

Lipinorm A-800 er góð viðbót við þá lífsstílsbreytingu. Virk náttúrleg innihaldsefni í Lipinorm stuðla að eðlilegri blóðfitu og hjartastarfssemi.

Ekki slá vandamálinu á frest og hugsaðu með hjartanu.

Fæst í apótekum og almennum verslunum.


Din sundhed · Vores hjertesag


LIPINORM A-800

Normalt fedtindhold i blode og hjertefunktion

Kombination af artiskok* rød gær-ris, oliven og thiamin**

*Bidrager til at vedligeholde et normalt fedtindhold i blodet.

**Bidrager til normal hjertefunktion.

Kosttilskud 90 tabl.

ARTISKOK 800 MG EKSTRAKT

UDVUNDET AF CA. 5200 MG ARTISKOKBLAD



Vantar þig öflugan **LIÐSTYRK?**



NUTRILENK Gel

Frábær viðbót við Nutrilenk Gold. Gelið má nota bæði á vöðva og á liði. Gott bæði fyrir og eftir hreyfingu.

NUTRILENK Active

Bætiefni sem fyrst og fremst er ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Virkar vel samhliða Nutrilenk Gold.



NUTRILENK Gold

Sérvalin blanda bætiefna fyrir liðina. Inniheldur virkt og uppbyggilegt kondrótín, kollagen og kalk fyrir bein og brjósk.

Mest selda **LIÐBÆTIEFNI** á Íslandi

Mögulega gömul sál í sextán ára líkama

Táningurinn og tónlistar-
maðurinn Ásgeir Helgi
Ásgeirsson segist vera mjög
löt manneskja en þó hefur
hann gefið út þrjár plötur.

thordisg@frettabladid.is

„Sextán ára unglingur hefur auð-
vitað ekki sömu lífsreynslu og
fullorðið fólk, en mér finnst samt
að sumt af minni reynslu sé nógu
áhugavert til að semja um það
texta. Ég held líka að það sé sama
hvað maður er gamall þegar samið
er um tilfinningar; öllum liður ein-
hvern veginn og allir hafa áhuga-
verðar tilfinningar, þótt sennilega
verði einfaldara að setja tilfinn-
ingar í orð eftir því sem maður
eldist.“

Þetta segir Ásgeir Helgi, tón-
listarmaður og nýnemi í Mennta-
skólanum við Hamrahlíð og
Menntaskólanum í tónlist (MÍT).
„Ég ákvað að fara í MÍT til að
kynnast fleira fólki sem hefur
áhuga á tónlist og sem ég get
mögulega unnið með á tónlistar-
sviðinu. Það skaðar heldur ekki
að fá að vita meira um það sem
ég fæst við í tónlistinni. Ég get vel
þjargað mér með tónfræðina en
ef ég ætla að koma tónlistarlegum
hugmyndum mínum á framfæri er
gott að kunna tungumál tónlistar-
innar betur.“

Undir áhrifum frá Bítlunum
Ásgeir Helgi útskrifaðist úr 10.
bekk í Langholtsskóla í vor og er
sjálfmenntaður á gítar og píanó.
„Ég tók reyndar önn í pianónámi
á áttunda árinu en gafst upp. Ég
vildi ekki æfa skala dagana langa,
þótt ég viti betur í dag að það er
örugglega mikilvægara en ég hélt.
Ég vildi bara spila af fingrum fram
og fá að semja lög, sem hefur alltaf
verið mikilvægast hjá mér. Þar
hjálpar til að kunna á píanó og þótt
ég sé enginn rosalegur píanóleikari
kann ég nógu marga hljóma til að
finna lögunum mínum farveg við
píanóið. Það er nóg fyrir mig,“ segir
Ásgeir Helgi.
Hann lærði á gítar og píanó með
því að herma eftir Bítlalögum.
„Ég er alinn upp af miklum tón-
listarunnendum. Mamma og pabbi
bera ábyrgð á tónlistarsmekknum
og spiluðu mikið Bítlana, Simon
& Garfunkel og fleiri góða. Ég er
því undir miklum áhrifum frá
Bítlunum í mínum lagasmíðum og
næstum búinn að þreyta sjálfan
mig á því. Það er kominn tími til
að víkka sjóndeildarhringinginn og
fyllast innblæstri frá fleirum. Því

er ég nú farinn að hlusta á allt frá
Radiohead til Weeknd og áhrifin
koma víða að,“ segir Ásgeir.

Heilinn fer á milljón
Þrátt fyrir að vera nýskriðinn úr
grunnskóla hefur Ásgeir Helgi
þegar gefið út þrjár plötur á
streymisveitunni Spotify, en hann
segir slíkt ekkert einsdæmi.
„Það er kannski ekki skynsam-
legasta hugmynd í heimi að gefa
út þrjár plötur með svo stuttu
millibili, en mér finnst plötuform-
atið svo magnað og áhugavert að
setja plöturnar saman og finna
út úr því hvar hvert lag passar. Í
tónlistarheiminum þykir æ minna
merkilegt að skapa og gefa út
tónlist á unga aldri því aðgengi að
tónlistarsköpun og útgáfu er orðið
svo auðvelt í gegnum tölvur. Nýjar
ungstjórnur í poppheiminum, eins
og Billie Eilish og Olivia Rodrigo,
komust einmitt í sviðsljósið með
því að semja og taka upp tónlist
heima hjá sér. Því eru aðrir tímar
nú en þegar fólk varð að sanna sig
hjá útgefendum til að fá að gefa út
eitt lag, hvað þá heila plötu og mér
finnst ég heppinn að hafa getað
gefið út þrjár plötur á Spotify sem
fyrir ekki svo löngu hefði ekki
verið eins sjálfsagt.“
Ásgeir segir geta verið pirrandi að
lög komi til hans þegar hann á síst
von á, en ekki þegar hann setur sig
í stellingar til að semja.

„Lögin koma oftast til mín þegar
ég er að hlusta á tónlist sem ég fíla
vel. Þá fer heilinn á milljón og lögin
koma áreynslulaust. Ég held að lög
sem koma þannig séu oftast betri
því þau koma beint frá hjartanu
og skila því til hlustenda hvernig
manni leið á því andartaki.“
Textagerð Ásgeirs er líka einlæg.
„Ég er ekkert sérstaklega stoltur
af textunum mínum hingað til,
enda var ég mest í að endurorða
það sem ég hafði heyrt áður til að
byrja með. Síðan fór ég að hugsa
meira um að láta textana segja
sögu á plötunni og nú hef ég enn
nýrri hugmyndir og hlakka til
að semja meira. Ég vil að boð-
skapurinn, ef einhver, snúist um
hluti sem skipta máli, eins og til
dæmis loftslagsvána, sem ég samdi
um í laginu The Weather Song. Ég
hugsa mikið um loftslagsmálin,
þau hvíla á unga fólkinu, þeirra er
framtíðin og að lifa við þær,“ segir
Ásgeir Helgi og bætir við: „Það er
góð tónlist ef hún lætur manni
líða einhvern veginn. Mér finnst
dýrmætast að fólk finni fyrir ein-
hverju þegar það hlustar, sama
hvað það er, nema kannski að því



**Mér finnst dýr-
mætast að fólk
finni fyrir einhverju
þegar það hlustar, sama
hvað, nema kannski að
því leiðist. Þá hefur
maður gert vel.**

Ásgeir Helgi Ásgeirsson

leiðist. Þá hefur maður gert vel og
ef ég fæ fólk til að hlusta, þá er ég
gladur.“

Gat þá hvorki samið né sungið
Ásgeir Helgi segist mögulega vera
gömul sál í sextán ára líkama.
„Það skrifast á að ég lenti með
fjölskyldu sem hlustar mikið á
seventís-tónlist og ég er bara mjög
gladur með það. Mér finnst áhuga-
vert að tónlist er tónlist, sama frá
hvaða áratug hún er. Þetta eru eftir
allt saman bara hljóð.“
Hans fyrsta minning um áhuga á
tónlist er þegar hann var smábarn
og vildi hlusta aftur og aftur á sín
upphaldslög í útvarpinu.
„Svo þegar ég fór að hlusta á
Simon & Garfunkel, sem eru mitt
allra mesta upphald, kviknaði
hugmynd um að verða tónlistar-
maður þegar ég yrði stór. En þá
gat ég hvorki samið né sungið og
gafst upp. Ég er nefnilega þannig
að þegar ég sé eða heyri list sem
mér finnst góð og hreyfir við til-
finningum mínum, vil ég búa til
eithvað sem er jafngott. Þegar ég
var tólf ára gerði ég aftur tilraun til
að semja lög og þrettán ára hafði
ég samið tuttugu lög á einu ári.

Þá varð ekki aftur snúið; þegar ég
samdi eithvað sem mér fannst
gott fannst mér þess virði að halda
áfram,“ segir Ásgeir Helgi.
Framtíðarplönin eru óljós en
draumurinn að starfa við tónlist.
„Ég verð gladur ef ég finn leið
til að lifa af því að búa til tónlist,
hvort sem það verður aðalstarf eða
áhugamál samhliða afgreiðslu-
störfum í Bónus. Plan B er að gera
eithvað venjulegt, eins og til
dæmis að vinna í Bónus, því það er
auðvitað nóg að lifa þannig.“

Ekki þúsund ára gamall karl
Ásgeir Helgi er söngvari í hljóms-
veitinni Hunulu sem hann og
vinir hans, Baldur, Örn og Emil,
sem gefur út undir nafni Citronus
á Spotify, stofnuðu í 7. bekk í Lang-
holtsskóla. Þeir gáfu út plötuna Oil
Puddles í sumar, sem inniheldur
frumsamin lög sem eru blanda af
rokki, poppi og djass. Strákarnir
kunnu nánast ekkert á hljóðfæri
þegar þeir byrjuðu í bandinu en
eru nú orðnir mjög góðir, að sögn
Ásgeirs.
„Ég hef batnað sem söngvari
með árunum og er gladur með það.
Ég er enn á táningsaldri og röddin
ekki enn alveg fullmótuð en hún
er nógu góð til að flytja laglinur
eins og ég vil að þær hljómi,“ segir
Ásgeir kátur.
Hans upphalds Bitill er Paul
McCartney.
„Paul er melódískur og veit alltaf
hvað vantar í lagið. Hann er hinn
fullkomni lagasmíður sem getur
búið til gott lag á hverjum degi
og ef hann semur slæmt lag bætir
hann það upp með besta lagi sem
þú hefur heyrt. Simon & Garfunkel
standa samt alltaf upp úr. Þar býr
nostalgía að baki. Art Garfunkel
er með gullfallega rödd og ég held

að Simon sé besti lagahöfundur í
heimi. Hann getur samið lag sem
býr til nýja minningu; og þótt þú
hafir ekki heyrt lagið áður er eins
og þú hafir samt heyrt það og það
býr til sína eigin nostalgíu. Það er
fullkomin tónlist.“
Sjálfur leikur Ásgeir Helgi á öll
hljóðfæri á sínum plötum, utan
tromma í fimm lögum á nýju plöt-
unni Bottled Up, og hljómborðs í
laginu Would you do the same.
„Ég spila á gítar, rafmagnsgítar,
bassa og hljómborð á plötunum.
Svo hjálpar Magnús Ingi, bróðir
minn, mér að hljóðblanda lögin
og lætur plöturnar hljóma miklu
betur en ég hefði gert það sjálfur.
Hann vinnur við að hljóðsetja
rapp og samdi meðal annars takt
sem rapparinn Ski Mask the Slump
Dog notaði og annan sem var not-
aður í lagið A lot með 21 Savage, en
það hlaut Grammy-verðlaun og var
notað í Netflix-þáttunum Ozark.
Magnús er minn besti vinur og frá-
bær bróðir sem lætur mig hljóma
eins og ég sé ekki þúsund ára
gamall karl og veitir mér nútíma-
legan innblástur,“ segir Ásgeir,
hamingjusamur með sitt fólk.
„Foreldrar mínir eru þau allra
bestu og sýna mér kærleik, stuðn-
ing og hvatningu. Ég gæti trúað að
þau séu mínir mestu aðdáendur.“
Um helgina ætlar Ásgeir Helgi að
slaka á. „Ég er mjög löt manneskja
og þegar ég er ekki að gera tónlist
eða annað sem ég þarf er ég aðal-
lega í rúminu að horfa á eithvað.
Ég er nýfarinn að mæta í ræktina
og tek þá með vin til hvatningar.
Annars, þegar ég fæ tækifæri til að
gera ekki neitt, er mitt upphald,
fyrir utan að gera tónlist, að tjilla
og gera sem minnst.“
Hægt er að hlusta á lög og plötur
Ásgeirs Helga á Spotify. ■

Lögin hans
Ásgeirs Helga
koma til hans
úr óvæntum
áttum en hann
segir bestu
lögin oftast þau
sem komi þann-
ig; þau komi
frá hjartanu og
grípi liðan hans
hverju sinni.
Hans vinsælasta
lag til þessa er
Ready to leave.
**FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK**

**Þú kemst lengra
& hraðar náttúrulega**

**Viltu aukna snerpu,
orku & úthald?**

**Hreint rauðrófuduft,
náttúruleg ofurfæða**

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

rauðrófur
Rauðrófuduft
500 mg.
NÁTTÚRULEG OFURFÆÐA
60 HYLLI FÆÐUBÓTAREFNI

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

NON-GMO
VEGAN

AVAILABLE AT DIOR.COM

j'adore
PARFUM D'EAU
THE NEW FRAGRANCE

DIOR



Þrívíð verk Kristínar Dýrfjörð eru bæði litfögur og falleg.

Blanda af slökun og skapandi áskorunum

Þrívíð litrík verk Kristínar Dýrfjörð sýna meðal annars þúfur, móa og fjöll. Hún sýnir verk sín á Safnasafninu á Akureyri þessa dagana. Næsta sumar mun hún halda sýningu í Listasafni Samúels Jónssonar í Selárdal.

starri@frettabladid.is

Kristín Dýrfjörð, dósent við Hug- og félagsvísindasvið við Háskólann á Akureyri, sýnir útsaumaðar myndir á Safnasafninu á Svalbarðseyri við Eyjafjörð þessa dagana. Sýningin ber heitið Að undrast með nál – Þar sem þráðurinn verður sagan, og verður í gangi út ágúst en færist ásamt fleiri verkum yfir í Háskólann á Akureyri um miðjan október.

„Verkin mín eru frjáls saumur, þau verða til þegar ég horfi á stramann sem ég sauma í. Upphaflega voru þau alfarið tvívíð þar sem ég saumaði aðallega fugla, jurtir og barnabörnin mín við leik í náttúrunni. En ég er mjög nýjungagjörn

Verkin mín eru frjáls saumur, þau verða til þegar ég horfi á stramann sem ég sauma í.

Kristín Dýrfjörð

og þarf sífellt að ögra mér og þá kom upp sú hugmynd að reyna að gera verkin þrívíð, reyna að gera þúfur og fjöll í þau.“

Saumar líka minningar
Hugmyndir að verkum koma úr ólíkum áttum að hennar sögn. „Fyrst voru það bara hugmyndir um þúfur, seinna voru það jafnvel þúfur tengdar upplifun af stað, eins og af Holtavörðuheidi þegar ég hef stoppað þar. Ég tek mikið af myndum af jurtum og landslagi, en segist þá vera að safna litum sem



Kristín Dýrfjörð, dósent við Hug- og félagsvísindasvið við Háskólann á Akureyri.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Verk Kristínar Dýrfjörð sýna meðal annars þúfur, móa og fjöll.

MEKÓ

MEKÓ.IS

MENNING Í KÓPAVOGI

stundum og stundum ekki lenda í myndunum mínum.“

Í vor og sumar tók hún upp á því að sauma minningar um ferðir eða atvik. „Sem dæmi saumaði ég litla sögu sem mamma sagði mér úr sínu lífi. Með því varð hennar minning mín minning og okkur sameiginleg.“

Í upphafi saumaði Kristín alfarið með tvínna en hún hefur víkkað út notkun sína. „Í dag nota ég allt mögulegt garn í myndirnar. Ég nota ull, útsaumsgarn, hör, silki og raunar hvaða þráð sem er. Mikið hefur mér verið fært en svo kaupi ég líka á nytjamörkuðum og einstaka sinnum fell ég í freistingu og kaupi mér í búðum.“

Lengi verið aðdáandi útsaums
Það eru ekki mörg ár síðan Kristín tók upp saumaskap en árið 2019 var hún stödd í útlöndum við vinnu í nokkrar vikur og þurfti að hafa

eitthvað í höndunum til að skapa, svo hún sykki ekki inn í tölvuna sína. „Hins vegar hef ég alla tíð verið ákafur aðdáandi útsaums en taldi mig ekki geta talið út eða farið eftir uppskrift, bara dæðst að þeim sem það geta. Mín leið varð því að vera eins og málverk eða teikning. Verkin verða að flæða fram.“

Horfir og hugsar
Í erilsömu starfi sínu hjá Háskólanum á Akureyri er gott að geta skipt yfir í öðruvísi skapandi verkefni. „Í saumaskap hef ég fundið slökun en líka skapandi áskoranir. Mér líður samt eins, þegar ég horfi á tomt efnið, og þegar ég ætla að byrja að skrifa fræðigrein. Ég horfi og horfi og hugsar, ég hugsar um hvað eigi að vera til staðar, hvaða stóru mynd ég ætla að draga í grein og á mynd. Oft á ég erfitt með að koma mér af stað, en þegar ég byrja rennur verkið vel áfram, svona oftast.“

Ekki hætt að ögra sér
Sýningin á Safnasafninu verður fram yfir annan sunnudag í september en verkin, auk fleiri verka, færast svo yfir í gallerí bókasafns Háskólans á Akureyri í október. Kristínu hefur einnig verið boðið að sýna í Listasafni Samúels Jónssonar í Selárdal næsta sumar.

„Það finnst mér einstakur heiður og ætla ég að sauma verk sem tengjast staðnum og verkum hans. Að öðru leyti reikna ég með að sauma áfram enda ekki enn hætt að ögra mér og er þegar farin að hugsa öðruvísi myndir. Hvort mér auðnist að framkvæma hugsanir mínar á eftir að koma í ljós. Í starfi mínu við háskólann er líka margt spennandi fram undan, rannsóknir og kennsla. En ég hef lengi verið upptekin af vinnuadstæðum í leikskólum landsins og leik barna, þessa daga er ég að byrja að skrifa um hvort tveggja.“ ■



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

100% TALSIÐMI 530-2800

Afmæliskjör

Nýtið yður sjerstök afmæliskjör í Ormssonsverzlun. Einnig í rafrænum búðarglugga okkar á ormsson.is

Aðeins 30 stykki

-12.000 kr. afsláttur

Einstakt tækifæri.

REYKJAVÍK Lúgmúla 8 AKUREYRI Furuvöllum 5

ORMSSON

**Opið hús sunnudaginn
4. september frá kl. 14-16**

**8 hektara land með sumarhúsi
til sölu - 55 mín. úr bænum.**

- Geggjað svæði rétt við Þykkvabæ!
- 360 útsýni.
- Hentar vel fyrir hestamenn.
- Gott ræktunarland.
- Má byggja 2200 fm. á landinu.
- Skipulag.



Verð 22,9m. Uppl. 820-5181

Bílar & Farartæki





2022 óekinn Ford Transit Custom Trend langur til afhendingar strax ! Það er margra mánaða bið eftir þessum bílum í heiminum í dag. Verð : 5.200.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bátar



VEIDIPORTID
Grandagarður 3 • S: 582-9940

Útsala

**25% af öllum
slöngubátum**

**Verð frá:
126.750.kr**

SAILSKI®
Gerid verðsamanburð!
www.veidiportid.is

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

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

Getum bætt við okkur verkefnum, öll almenn málningarvinna og sprunguviðgerðir. Fáðu frítt verðtilboð. GH málari lögg. malarar s. 847 2024 geir7@yahoo.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TREYVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSASMIÐUR

Tek að mér verkefni stór og smá á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. Jósef Smári Ásmundsson húsasmiðameistari s. 7885262 eða josefsmasm@gmail.com

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Heilsa

Heilsuvörur



Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Í AUSTURHLÍÐ 14, 105 REYKJAVÍK.

Ný 2ja herb. 74 fm íbúð á fyrstu hæð í fjölbýli ásamt 8,4 fm geymslu og sér bílastæði í bílakjallara. Leigist aðeins reglusömu fólki 60 ára, eða eldara. Fallegt og rólegt hverfi.

Fyrirspurnum svarað á husfelagið. austurhlid@gmail.com

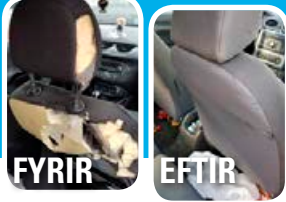
Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Þjónustuauglýsingar Sími 550 5055

ER BÍLSÆTID RIFID ?



FYRIR **EFTIR**

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóna og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

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

LOK Á HEITA POTTA

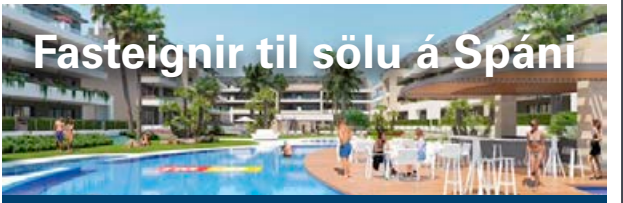


Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

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

Fasteignir til sölu á Spáni



Yfir 1.000 fasteignir til sölu á Costa Blanca svæðinu. **Sumareignir**

sumareignir.is - sumareignir@gmail.com - S: 6168880

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

Nánari uppl. reismum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reismum.is

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

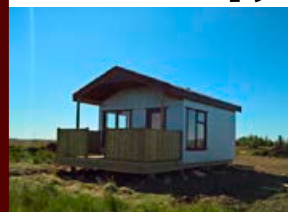


HAÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐID

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reismum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða www.reismum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga arnarut@frettabladid.is

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.



Heilbrigt loft – heilbrigt heimili

- Betri loftgæði
- Rétt rakastig
- Minni líkur á myglusveppum
- Minna ryk
- Færri veirur og bakteríur
- Minna orkutap

Loftskiptikerfi

varmaendurvinnsla – loftsíun – loftskipti



Erum við að leita **að þér?**