



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 17. september 2022

KYNNINGARBLAÐ

Breytingar hafa átt sér stað á vinnu-
markaðnum eftir Covid.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Vilja ekki lengur fasta vinnu

elin@frettabladid.is

Tveggja ára heimsfaraldur hefur leitt til þess að fjöldi fólks um allan heim hefur breytt lífsskoðun sinni og á það ekki síst við gagnvart vinnu. Í Bandaríkjunum kveðja að meðaltali fjórar milljónir manna störf sín í hverjum mánuði. Í Hollandi og Tékklandi eru 5% starfa laus og enginn vill þau. Í Kína óttast yfirvöld straum af ungu fólki sem ekki er tilbúið að taka þátt í atvinnulífinu.

Bandaríski prófessorinn Anthony Klotz hefur kallað fyrirbærið „The Big Quit“ og „The Great Resignation“ eða afsógnina miklu. Ráðgjafarfyrtækið McKinsey hefur spurt meira en 13.000 manns um allan heim hvort þeir ihugi að hætta störfum á næstu 3-6 mánuðum. Hlutfall þeirra sem svöruðu játandi var mest á Indlandi og Singapúr en það var líka hátt á Vesturlöndum.

Mun ekki líða hjá

Þetta er ekki þróun sem mun líða hjá og tengist ekki bara heimsfaraldri, er haft eftir Bonnie Dowling sem greindi tölur McKinsey. Hún telur atvinnulífið aldrei verða það sama eftir faraldurinn. „Heimsfaraldurinn gæti hafa verið hvati fyrir marga til breytinga,“ segir Knut Inge Fostervold vinnusálfræðingur við forskning.no. „Margir upplifðu rólegri vinnudag í heimavinnu og fannst léttir að þurfa ekki að ferðast til og frá vinnu.“ ■



Edda Gustafsson segist ekki upplifa nein eftirköst eftir æfingar í OsteoStrong.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Miklu betri líðan með OsteoStrong

Edda Gustafsson bjó í New York og Kaupmannahöfn í 34 ár en flutti heim fyrir nokkrum árum. Laxveiði á hug hennar og að henda öngli í sjó. Edda nýtur þess að stunda OsteoStrong og finnst frábært hvað hún finnur mikla breytingu með stuttri vikulegri ástundun. **2**





OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem hjálpar fólki á öllum aldri að styrkja sig. Þjálfarar leiðbeina fólki og gæta þess að æfingarnar séu rétt gerðar.

MYNDIR/ERNIR

„Ég byrjaði að æfa hjá OsteoStrong vorið 2020 og varð strax mjög spennt. Þetta var eitthvað fyrir mig, einfaldleikinn heillaði mig. Fjögur tæki og síðan heim,“ segir Edda. „Ég sá sannfærandi myndband á netinu og smelti mér í prufutíma. Ég minntist á þetta við vinkonu mína sem var til í að koma með mér sem gerði þetta enn skemmtilegra. Ég hef prófað ofboðslega mörg tæki í gegnum tíðina en það sem mér líkar best er að hafa leiðbeinanda sem fylgist með að æfingin sé rétt gerð. Það skiptir auðvitað mestu máli,“ segir hún.

Styrkir líkamann

„Annað sem mér finnst frábært við OsteoStrong og gerir að verkum að maður nennir að mæta; það þarf ekki að skipta um fót eða vera í einhverjum leggings og svitna, heldur mætir maður bara, tekur á og býið. Þetta tekur svo stuttan tíma. Ég hef náttúrlega talað fyrir þessu æfingakerfi úti um allan bæ, ég finn mun, vinir mínir sjá hann líka auk þess sem líkamleg geta mín hefur styrkst mikið. Ég finn hvernig líkaminn styrkist eftir hvert skipti og tækin hjá OsteoStrong geta sömuleiðis sýnt árangurinn. Þannig getur maður fylgst með styrktaraukningunni. Það gleður mig að sjá muninn, ekki bara finna hann,“ segir Edda og bætir við:

„Ég er með vefjagigt og gáttatíf í hjarta þannig að ég get alls ekki stundað hvaða íþrótt sem er. Það er mjög mikilvægt fyrir mig að fara ekki fram úr mér því þá verða verkirnir lamandi. Ég hef mjög oft lent í því að fara út að ganga og fá í framhaldinu mikla verki, stundum svo mikla að ég næ ekki að labba heim. Eftir æfingar í OsteoStrong upplifi ég ekki nein eftirköst þótt



OsteoStrong er á tveimur stöðum í Reykjavík, Hátúni 12 og Ögurhvarfi 2.

Hvað er OsteoStrong:

OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem hjálpar fólki á öllum aldri að styrkja sig. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná í 20 mínútna heimsókn að þetta vöðva, sinar, liðbönd og bein, bæta árangur og fyrirbyggja meiðsli.

ég taki á því. Ég fann fljótt hvernig verkirnir í líkamanum hjöðnuðu við ástundun sem lætur mann líða svo miklu betur andlega,“ segir Edda sem hefur glímt við vefjagigt

frá því um tvítugt. Með aldrinum hefur sjúkdómurinn versnað. „Gigtin hverfur aldrei en með því að stunda æfingar hjá OsteoStrong get ég haldið verkjunum í skefjum og mér liður betur,“ segir hún.

Frábært starfsfólk

„Vinkona mín sem hefur komið með mér í OsteoStrong fór á heilsustofnun í Austurríki í tvær vikur um daginn. Þar er allt mælt hátt og lágt í heilsumatinu og sagði hún læknum að hún stundaði OsteoStrong á Íslandi. Hann var ánægður með það og hvatti hana til að halda því áfram. Læknirinn í Austurríki var greinilega með

puttann á púlsinum,“ segir Edda. „Það var skrítið að flytja aftur til Íslands eftir búsetu í útlöndum svona mörg ár. Mjög mikilvægt er fyrir mig að geta farið reglulega til útlanda og þá er OsteoStrong frábær staður. Starfsfólkið er sveigjanlegt við mig og það er ekkert mál að leggja meðlimakortið inn ef maður þarf þess,“ segir Edda sem flutti aftur á æskulóðirnar í Vesturbænum. Hún var í KR á yngri árum og stundaði sund í Vesturbæjarlauginni. „Ég er því svolítið rótgróinn Vesturbæingur.“ Edda, eins og margir aðrir, dró sig út úr æfingum í Covid en byrjaði aftur fyrir tveimur

Meðlimir OsteoStrong geta átt von á að:

- Auka styrk sinn um 73% á ári að meðaltali
- Auka jafnvægi um 77% á fimm skiptum
- Minnka líkur á meiðslum
- Bæta líkamsstöðu
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni

mánuðum. „Vá, hvað ég þurfti á því að halda,“ segir hún. „Ég var fljót að ná því upp sem ég hafði misst niður og fann fljótt mun. Ég sagði vinkonu minni hversu gígtarverkirnir hefðu minnkað og hversu fljótt það gerðist. Hún hafði sjálf fundið mikinn mun. Við ætlum að stunda OsteoStrong áfram vinkonurnar, pössum upp á hvor aðra og höldum okkur við efnið. Ég sagði líka við manninn minn að þetta væri eitthvað sem ég ætlaði ekki að hætta að stunda,“ segir hún.

„Ég elska laxveiði, það er toppurinn, en ég er líka alveg til í að fara bara út á sjó. Veiði er mín besta slökun og hefur verið það síðan ég henti fyrst öngli í Þingvallavatn sem barn. Nú hlakka ég til að standa enn lengur við árnar næsta sumar þegar ég verð búin að safna enn meiri styrk í skrokkinn,“ segir hún. ■

Frír prufutími

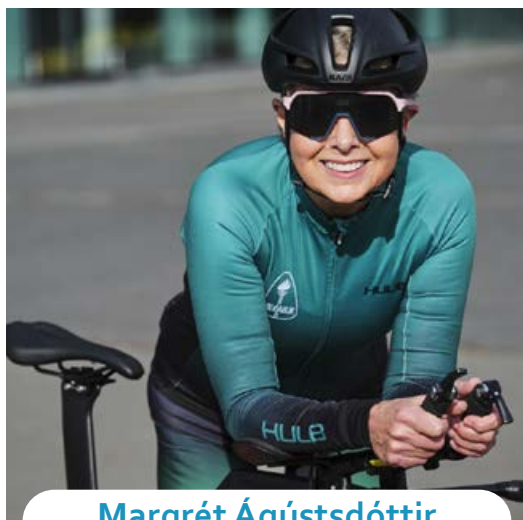
Það er boðið upp á fría prufutíma á miðvikudögum í Ögurhvarfi 2 og á fimmtudögum í Hátúni 12. Hægt er að bóka sig á osteoststrong.is eða í síma 419 9200.



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Hagkaup, Krónunni, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum og Nettó

ókeypis heimsending á eylíf.is ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira



Margrét Ágústsdóttir

Margrét Ágústsdóttir er ótrúleg ofurkona þegar kemur að hreyfingu. Hún stundar þríþraut af kappi og lætur það ekki á sig fá að hún verður 65 ára í haust. Til að verja liði tekur hún **Active JOINTS** frá Eylíf.

Margrét segist vera búin að stunda þríþraut í ellefu ár en því fylgir mikið álag á líkamann. „Á þessum aldri og eftir miklar líkamlegar æfingar í gegnum árin þurfti ég að finna eitthvað sem héldi liðamótunum góðum. Ég var búin að prófa ýmislegt þegar ég rambaði á **Active JOINTS** frá Eylíf fyrir svona tveimur árum. Síðan hef ég ekki fundið fyrir neinu í liðunum. **Active JOINTS** virkar svona vel fyrir mig. Þess vegna finnst mér í góðu lagi að mæla með því fyrir aðra.

Ég vil að fólk viti af þessu fæðubótarefni“ segir Margrét.

„Ég var farin að finna fyrir eymslum í liðunum eftir strangar æfingar, sérstaklega á morgnana þegar ég fór fram úr. Ég finn ekki fyrir því lengur. Að keppa og æfa mikið fylgir meiðslahætta. Ef það gerist þarf að slaka aðeins á, ég fer til sjúkrahúsfara og passa upp á mig,“ heldur Margrét áfram. „Fyrir tveimur árum náði ég mér í beinmar í hné og þarf stundum að nota spelku frá Össuri ef ég finn mikið fyrir því. Liðimir eru finir og það þakka ég **Active JOINTS**.“

Margrét tekur þrjú hylki af **Active JOINTS** frá Eylíf á morgnana eins og mælt er með. „Ég fann mjög fljótlega eftir að ég byrjaði að taka **Active JOINTS** að liðleikinn var allt annar. Ég er því ákveðinn í að halda áfram að taka **Active JOINTS**. Mér finnst mikill plús að **Active JOINTS** er íslenskt fæðubótarefni með hreinum efnum úr okkar náttúruauðlindum.“

Vörulínan frá Eylíf

Vörulínan Eylíf býður upp á fimm vörur, **Active JOINTS**, **Stronger BONES**, **Smoother SKIN & HAIR**, **Happier GUTS** og nýjasta varan er **Stronger LIVER**, allt vörur sem hafa reynst fólki vel. Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík. Ólöf Rún Tryggvadóttir er stofnandi vörulínunnar Eylíf, en hugmyndin að henni kom til vegna þess að hana langaði að setja saman þau frábæru hráefni sem eru framleidd á á Íslandi á sjálfbæran hátt frá náttúrulegum auðlindum á Íslandi og auka þannig aðgengi fólks að þessum gæða-hráefnum. Framleiðslan fer fram á Grenivík og þróun varanna er í samstarfi við sérfræðinga frá Matís.

„Vinsælasta varan er **Active JOINTS** sem inniheldur fjögur íslensk næringarefni og margra ára rannsóknir sýna fram á staðfesta virkni þeirra“ segir Ólöf Rún. „Við vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina, íslenska náttúruvafurð, hrein hráefni sem eru framleidd af viðurkenndum íslenskum framleiðendum. Öll framleiðsla Eylífar fer fram á Grenivík.

„Við vitum öll að heilsan er dýrmætust því er svo mikilvægt að gæta vel að henni og fyrirbyggja ýmis heilsuvandamál. Heilbrigð melting er grunnurinn að góðri heilsu, þess vegna vildum við hjá Eylíf bjóða upp á hágæðavöru fyrir meltinguna, **Happier GUTS**“ segir Ólöf Rún.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bildudal
- Smáþörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtindar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði

Hreint óerfðabreytt hráefni Íslensk framleiðsla

Heilsan er dýrmætust

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.



Guðrún Jónsdóttir

Guðrún segist hafa fundið fyrir ýmsum óþægindum árum saman.

„Þrátt fyrir að ég hafi farið í vel heppnaða hnéaðgerð hef ég veriðgjörsamlega ónýtt í líkamanum og gat varla gengið vegna mikils sársauka. Ég hafði farið til læknis og prófað að taka inn ýmis konar náttúruvefni sem áttu að hjálpa og sömuleiðis hef ég farið í endurhæfingu. Það hjálpaði mér talsvert, en óþægindin héldu áfram að hrjá mig,“ bætir hún við.

Guðrún sá umfjöllun og ummæli um **Active JOINTS** frá Eylíf heilsuvörum

„Ég las innihaldslýsingar og þær hvöttu mig til að prófa. Einnig hafði vinkona mín mælt með **Active JOINTS**, svo það var ekkert annað í stöðunni en að prófa. Vá, hvað ég er þakklát, því eftir einungis tvær vikur var eins og ég væri leyst úr fjötrum, eða bönd hefðu verið skorin utan af mér. Allar mínar hreyfingar urðu auðveldari og án óþæginda,“ segir hún.

Guðrún segist finna örlítið fyrir öðru hnénu, en að öðru leyti sé þetta nýtt og betra líf. Undanfarið hef ég ekki getað stundað æfingar vegna COVID-19. „Það eru tveir mánuðir síðan ég byrjaði að taka inn **Active JOINTS** og ég get gengið um í dag, sem ég gat ekki áður með góðu móti. Fyrir í vetur hélt ég að ég væri útbrunnin, en svo er aldeilis ekki. Ég get því hiklaust mælt með **Active JOINTS** frá Eylíf. Það sem ég hef upplifað er stórkostlegt og ég þreystist því ekki á að dásama þessa vöru.“



Bórdís S. Hannesdóttir

Ég mæli eindregið með **Happier GUTS** frá Eylíf það hefur reynst mér mjög vel. Ég hef alltaf verið með lata þarmastarfsemi og hef verið að prófa ýmislegt í gegnum tíðina til að laga meltinguna en var bara hætt að hugsa um þetta því ekkert virtist koma að gagni og ég hugsaði bara „ég er bara svona og lítið við því að gera“.

Ég var svo heppin að kynnast **Happier GUTS** nýlega eftir ábendingu um að þetta virkaði vel, en ég var búin að vera í langri hvíld frá öðrum bætiefnum. Ég ákvað ég að prófa **Happier GUTS** sem ég sé ekki eftir, því eftir ca 2ja mánaða notkun fann ég gríðalegan mun á mér, allt annað líf en áður. Ég mæli eindregið með **Happier GUTS** því það hefur hjálpað mér mjög mikið.



Fann lífskraft með túrmerikinu

Sirrý Ágústsdóttir heyrði fyrst af krafti túrmeriks árið 2015. Þá var hún í seinni krabbameinsmeðferð sinni og leitaði meðal annars lausna við bjúgsöfnun. „Ég er enn bólgsækin og fæ auðveldlega bjúg og liðverki. Þar finnst mér hjálpa mjög að taka túrmerik og önnur bætiefni,“ segir hún.

Sirrý greindist fyrst með leg-hálskrabbamein árið 2010. „Ég var nýbúin að eiga fjórða barnið mitt svo þetta var ákveðið áfall,“ segir Sirrý. Fimm árum síðar tók krabbameinið sig upp aftur. „Ég fór í tvær þungar meðferðir sem reyndu mjög á kroppinn. Eftir svona harkalega meðferð fer maður til dæmis á ótímabært breytingaskeið. Einnig eykur meðferðin á beinþynningu og orsakar bólgur í líkamanum. Það fylgja miklir liðverkir og svefnraskanir. Einnig fylgir léleg upptaka á bætiefnum í maga. Ég hætti til dæmis alveg að framleiða B12 og þarf að hafa fyrir því að halda vítamína- og steinefnamagni í líkamanum í lagi.“

Kynntist krafti túrmeriks
„Ég heyrði fyrst af túrmeriki 2015 frá vinkonu minni, Mörtu Ernstsóttur hlaupara og byrjaði að taka það inn í olíuformi og í hylkjum. Þegar ég prófaði túrmerik frá ICEHERBS fann ég hvað það fór vel í magann á mér og mér leið vel af því. Túrmerik-hylkin frá ICEHERBS eru kröftug og ég fann mun á mér á sjötta eða sjöunda degi, aðallega í bólgu-



Sirrý segir túrmerik hjálpa við að halda niðri bólgu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

söfnun. Hylkin fannst mér virka vatnslosandi og ég fann fyrir mun minni þrota í fingrum og fótum. Áður var ég í vandræðum með að hafa giftingarhringinn á mér. Ég var með æxli vinstra megin upp við sogæð og síðan hefur sogæðakerfið virkað illa. Ég bólгна því almennt meira í vinstri helmingi líkamans og túrmerik virðist hjálpa mér að halda bólgu niðri. Margar konur, og örugglega karlar líka, glíma við bólgu og eru viðkvæm fyrir bjúgsöfnun. Ég get ímyndað mér að túrmerik frá ICEHERBS geti verið hjálplegt fyrir mjög marga.“

Hraustari með ICEHERBS
„Regluleg inntaka bætiefna hjálpar mér að vinna á sýkingum. Eftir meðferðirnar er ég með lélegt ónæmiskerfi, enda drepur meðferðin hvítu blóðkornin sem vernda okkur gegn ýmsum sýkingum. Þarna skiptir auðvitað líka

máli gott og heilbrigt mataræði og svo hreyfing.“

Lífskraftur Sirrýjar
Sirrý stofnaði Lífskraft fyrir rúmum tveimur árum. „Lífskraftur er góðgerðarfélag sem hefur staðið á bak við krabbameinsdeildina og meðal annars safnað fyrir endurbótum á tækjakosti. Við förum í göngu á Hvannadalshnjúk og Vatnajökul fyrir ekki svo löngu síðan. Ef faraldurinn leyfir kynnum við fljótlega næsta verkefni. Ég sæki mikið í hreyfingu og útivist og finn að það skiptir miklu máli að taka rétt bætiefni þegar ég er undir álagi. Bætiefnin frá ICEHERBS virðast hafa þau áhrif að ég verð sjaldan, eða eiginlega aldrei veik. Þegar við Snjódrifurnar vorum að æfa fyrir Lífskraft fann ég augljósan dagamun á mér ef ég gleymdi að taka inn túrmerik og önnur bætiefni. Ég fékk ýmist



meiri bjúg, var stanslaust að fá sinadrætti, var lengur að jafna mig í vöðvunum eftir æfingar og var almennt þreyttari. Orkan var einfaldlega minni. Ég finn líka mikinn mun á mér í vinnunni og heima, en ég starfa hjá Epal og stend í fæturna allan daginn. Svo er ég með stórt heimili. Það skiptir því miklu fyrir mig að gera allt sem ég get til þess að vera heilsuhraust. Mér líður vel í dag og ég lifi ekki í ótta við að krabbameinið taki sig upp að nýju. Ég nýt þess að vera til alla daga og hef gaman af því að stunda útivist og hreyfa mig. Heilsan skiptir mig gríðarlega miklu máli upp á að njóta þess að vera til, að vera heilbrigð og hraust. Ég finn líka að ég er öflugri ef ég er dugleg að nýta mér þau úrræði sem mér standa til boða, eins og að taka inn bætiefni sem hafa áhrif á mína heilsu.“

Árangursrík blanda
Túrmerik hefur verið notað í þúsundir ára til þess að vinna gegn ýmsum bólgu og sjúkdómum en virka efnið kúrkúmin er talið hafa sterk bólgu-eyðandi og andoxandi áhrif. Þá hafa bólgu-eyðandi eiginleikar túmeriks gefið sérstaklega góða raun gegn gigtarsjúkdómum og liðverkjum auk þess sem það örvar blóðflæði og hefur góð áhrif á húðvandamál og sár. Blandan inniheldur svartan pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks. Túrmerik blandan frá ICEHERBS inniheldur fjallagrös en virkni þeirrar lækningarjurtar hefur gefið henni viðurnefnið ginseng Íslands. Í fjallagrösum er að finna svokallaðar betaglúkantrefjar sem eru taldar aðstoða við þyngdartap, draga úr bjúg, bæta meltingu og styrkja þarmana, sér í lagi ristilinn. Þau hafa meðal annars reynst árangursrík gegn slímmyndun og óæskilegum bakteríum. Fjalla-grösin gera ICEHERBS blönduna að ofurblöndu en þau hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg og viðurkennd lækningajurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum og eru talin auka skilvirkni í upptöku næringarefna sem gera bæði innihaldsefnin sterkari saman. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Húsbíll og hjól í afmælisferðinni



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Adolf Ingi Erlingsson og eiginkona hans, Þórunn Sigurðardóttir, hafa notið lífsins á Norður-Spáni og í Portúgal undanfarnar vikur en í tilefni 60 ára afmælis Adolfs þann 8. þessa mánaðar ákváðu þau hjónin að fara í mánaðar-reisu, sem er rétt hálfnuð.

Dolli og Systa, eins þau eru oftast kölluð, leigðu sér húsbíl og tvö rafmagnshjól og hafa þvælst um í afar fallegu umhverfi á Norður-Spáni og eru nú komin til Portúgals. „Fyrir fjórum árum þegar við höldum upp á þrjátíu ára brúðkaupsafmæli okkar leigðum við okkur húsbíl, keyptum hjól og ferðuðumst um Toskana á Ítalíu og Króatíu. Okkur fannst þetta svo rosalega skemmtilegt að við erum búin að vera að biða eftir því að komast aftur í svona ferð. Núna ákváðum við að taka Spán og Portúgal,“ segir Adolf, sem um árabíl var fastagestur á skjáum landsmanna sem íþróttafretta- maður á RÚV. Adolf segir að þessi ferðamáti sé afar skemmtilegur. „Það skiptir mjög miklu að vera með hjól í svona ferð. Í þetta skipti ákváðum við að leigja okkur rafmagnshjól sem gerir það að verkum að við förum lengra og víðar og gerir okkur kleift að fara upp brekkur sem maður mundi ekki leggja í að fara í á venjulegu hjóli. Við vorum til að mynda í litlu fiskiþorpi, Cudillero, sem er á norðurströnd Spánar. Þetta er eitt skemmtilegasta og fallegasta svæði sem ég hef komið á og minnir mann svolítið á Cinque Terre-þorpin á Ítalíu en er vinalegra og með færri ferðamenn. Brekkan þar upp er sú brattasta sem ég hef tekist á við.



Adolf og Þórunn hafa verið saman í 44 ár og njóta nú lífsins á Iberíuskaganum. MYND/ADSEND

Þetta eru ofsalega skemmtileg ferðalög. Ef fólk ætlar að ferðast í húsbíl á það endilega að hafa með sér góð hjól eða rafmagnshjól.

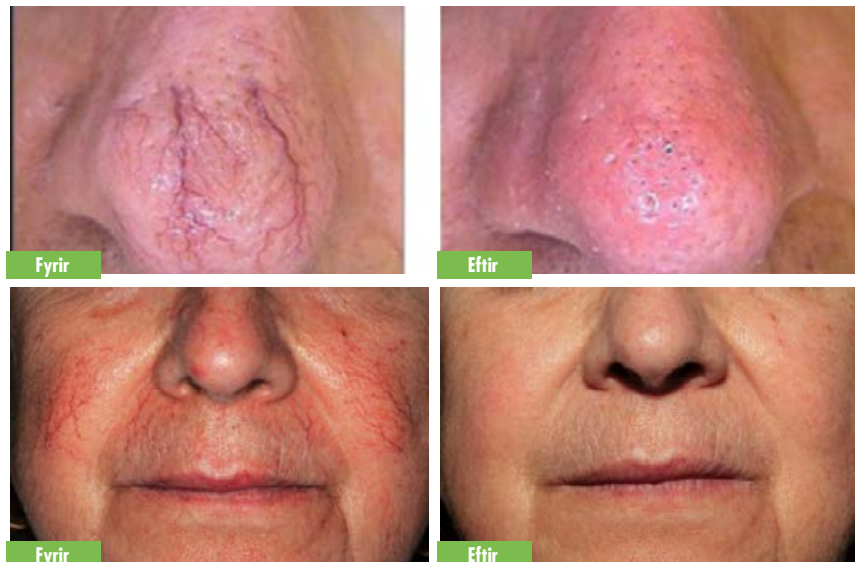
Þótt við værum á rafmagnshjóli ætlaði ég varla að hafa brekkuna og ég þurfti að halla mér fram svo hjólið þrjónaði ekki. Maður kemst yfir svo miklu meira svæði með hjólunum, sér miklu meira, hreyfingin verður meiri og ég mæli svo sannarlega með þessum ferðamáta. Þetta eru ofsalega skemmtileg ferðalög. Ef fólk ætlar að velja að ferðast í húsbíl þá á það endilega að hafa með sér góð hjól eða rafmagnshjól,“ segir Adolf Ingi. **Rómantískt og skemmtilegt** Adolf segir að það sé mjög þægilegt að ferðast í húsbílnum. „Það er frekar dýrt að leigja svona húsbíla en í vor datt ég inn á góða síðu, eins konar Airbnb fyrir húsbíla, og við fengum bílinn á hálfvirdi miðað við það sem maður fær á bílaleigum. Það er fin aðstaða í bílnum og gott að sofa í

honum. Að vísu er ekki loftræsting svo þegar hitinn var yfir 30 stig fyrstu dagana þá svitnaði maður svolítið mikið. Við eldum ekki mikið í bílnum en borðum heilmikið í og við hann. Að sitja úti á kvöldin fyrir utan bílinn og borða í rólegheitum er rómantískt og skemmtilegt. En auðvitað förum við líka af og til út að borða. Þessi ferðamáti gefur manni svo mikið frelsi,“ segir Adolf Ingi. „Við Systa þolum hvort annað alveg þokkalega í þessu litla rými í bílnum,“ segir Adolf en þau skótu hjú hafa verið saman í 44 ár. „Maður þarf svolítið að læra og aðlagast því að umgangast svona rými. Það er ekki pláss fyrir báða aðila að vera að gera eitthvað. Við höfum hins vegar komið okkur upp ákveðinni rútínu til vera ekki að þvælast fyrir hvort öðru. Hlutir sem lenda á mér eru til dæmis

að tæma klósettið, fylla á vatnið og sjá um rafmagnið en Systa sér meira um að reyna að halda öllu í horfinu í bílnum. Vanalega veljum við okkur tjaldstæði með tilliti til þess að geta hjólað í bæina eða farið í góða hjólatúra. Það eru fin tjaldstæði úti um allt og ég held að Google Maps hafi bjargað mörgum hjónaböndum,“ segir Adolf og hlær. „Nú þarf ekki annar aðilinn að vera með kortið á lofti til að reyna að rata réttu leiðina. Stundum erum við ekki búin að ákveða hvar eigi að leggja bílnum fyrir en langt er liðið á daginn. Við reynum alltaf að finna svæði með sundlaug. Ég hef verið duglegur og hef synt í hálf tíma á hverjum morgni. Við sameinum flakk, hreyfingu, að sjá marga fallega hluti og upplifum góðan mat og drykk. Þetta er geggjað líf.“ ■

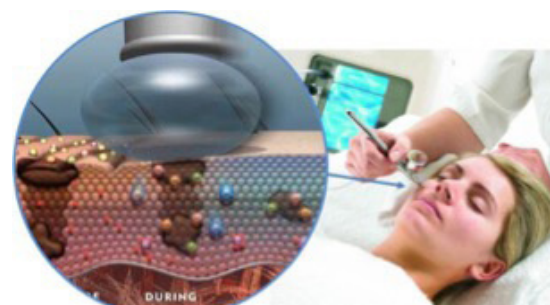
Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdir í andliti

Sérhæfum okkur í háræðaslitsmeðferðum og lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóð-blöðrum í andliti, hálsi og bringu. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í brostnu háræðunum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það þurfa oftast 3 skipti til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða á milli. Besta gjöfin til þín !



Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínunum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.



Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sannri eldast með reisn.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 140 þús. upp í 185 þús. kr. afsláttur !



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Frægasta nauta-taco sem sögur fara af



Sjöfn Þórðardóttir sjofn @frettabladid.is

Svava B. Sigurjónsdóttir, ástríðukokkur með meiru, hefur vakið eftirtekt fyrir sælkeraréttina sína á veislu-borðum, bæði sínum eigin og þegar hún hefur tekið sig til og aðstoðað vini og vandamenn.

Þegar góða veislu gjöra skal skiptir ávallt máli að vera með ljúffengar veitingar sem slá í gegn. Það er alltaf jafn gaman þegar gestirnir tala um hvað maturinn var góður og enn skemmtilegra þegar þeir heillast af framsetningunni.

„Eitt það flottasta í veisluhaldi í dag er að vera með rómverskt alls-nægtaborð þar sem kræsingarnar hreinlega flæða um allt borð og náttúran fær að njóta sín með. Heimalagaðar kræsingar, ostar, kryddpylsur, ávextir og sætir bitar fá að njóta sín og gleðja bæði augu, munn og maga,“ upplýsir Svava.

Að undanfögnu hefur hún útbúið nokkur slík veisluborð með glæsilegri útkomu og heillað gesti upp úr skónum. Eins og áður sagði er hún þekkt fyrir sínar sælkeraveislur og þegar hún heldur matarveislu standa gestirnir ávallt á gati enda stórfengleg veisluborð sem hún býður upp á. Auk þess sem Svava hefur gott auga fyrir skreytingum og er mikill fagurkeri. Einn réttur hefur slegið rækilega í gegn og gestirnir hreinlega slefað yfir en það er hið fræga nautatacos að hætti Svövu. Í raun má segja að þetta sé frægasta nauta-tacos sem sögur fara af.

„Ég mæli með að fólk reyni að gera sem mest sjálft þegar halda skal veislu og njóti þess að útbúa sælkerarétti. Það er svo gaman að útbúa kræsingarnar sjálfur, skreyta með þeim og svo er það líka margfalt hagstæðara,“ segir Svava, en hún hefur haldið ófáar veislurnar fyrir sínu nánustu þar sem veitingarnar eru allar hennar.

Við fengum Svövu til að deila með lesendum uppskriftinni að hinu ómótstæðilega og ljúffenga nauta-tacoi sem við mælum svo sannarlega með að þið prófið.

Hér er uppskriftin að nauta-tacosinu og öllum sósunum sem vert er að bjóða upp á með til hliðar.

- Nautataco að hætti Svövu
Um 100 stykki
- 2-3 pakkar litlar tréklemmur (fást hjá A4), notaðar til að klemma taco-ið saman
- 4 pakkar stórar tortillur (litlar tor-



Nauta-tacoið hennar Svövu er eitt það frægasta sem sögur fara af. Það bráðnar í munni og fólk missir sig hreinlega því það er svo ómótstæðilega ljúffengt.



Svava er mikill matgæðingur og fagurkeri og þegar góða veislu gjöra skal fer hún iðulega alla leið og borðin svigna undir kræsingum. MYNDIR/ADSENDAR

- tillur eru skornar út úr stórum tortillum, náði 4 út úr einni stórri. 4 pakkar eru 96 litlar tortillur, ef þið viljið gera rúmlega 100, þá kaupið þið 5 pakka)
- Salat inn í tortillurnar
- 1 stk. rauðkálshaus, meðalstór og skorinn í strimla
- 2 pokar spinat, niðurskorið
- 1 poki gulrætur, raspaðar í grófa bita með rifjárnri eða mandolíni
- 2 box kóríander, létt saxað

- Þegar búið er að skera og saxa allt hráefnið er því blandað vel saman í stórri skál.
- Salatsósa
- Safi úr tveimur ferskum límónum
- 3 msk. fiskisósa
- Chiliflögur eftir smekk
- 2 msk. hrásykur
- Setjið í skál og blandið vel saman. Setjið síðan salatsósuna út á salatið og geymið í ísskáp í nokkra tíma.

Ég mæli með að fólk reyni að gera sem mest sjálft þegar halda skal veislu og njóti þess að útbúa sælkerarétti. Það er svo gaman að útbúa kræsingarnar sjálfur, skreyta með þeim og svo er það líka margfalt hagstæðara.

- Nautakjötið
- 1,2-1,4 kg nautalund (mjög góðar nautalundir fást í Bónus, frosnar, þið þarf nokkrum dögum fyrir eldun)
- ¼ bolli teriyaki-sósa eða eftir smekk og stærð lundar
- Pipar eftir smekk
- Byrjið á að marínara nautalundina með teriyaki-sósu og kryddið með pipar. Látið marinerast í um það bil klukkustund. Grillið lundina þannig að hún verði medium rare eða nái um 54°C hita. Kælið lundina og skerið síðan í litla strimla.

- Sælkerasósa inn í tortillur
- 1 stk. flaska La choy teriyaki-sósa
- 1 stk. flaska Santa Maria teriyaki-sósa með engifer og sesam.

Setjið sósurnar saman í góða skál eða könnu og blandið vel saman.

Samsetningin á taco-inu

Hér kemur að smá handavinnu og tilfinning fyrir hversu mikið magn á að fara inn í hverja tortillu svo hægt sé að klemma þær saman með góðu móti. Þegar þið eruð búin að setja saman örfáar tortillur gengur þetta yfirleitt alveg eins og í sögu því þið finnið ótrúlega fljótt hve mikið magn þarf í hverja.

Byrjið á að setja smá salat inn í hverja tortillu, þá nautakjöts-trimla og loks sósu. Mikilvægt að setja lítið af sósu inn í tortillurnar svo þær blotni ekki of mikið og bera heldur fram auka sósur í skálum til hliðar. Klemma saman hliðarnar og raða á disk. Pakka vel inn svo þær haldist ferskar og kæla þar til þær eru bornar fram. Það er ekkert mál að undirbúa allt hráefnið deginum áður. Tortillurnar þarf þó að setja saman samdægurs til að þær séu sem ferskastar.

Gott að bera tortillurnar fram með chilimajó, afganginum af sósunni sem fer í tortillurnar, teriyaki-sósu, til dæmis frá Santa Maria og jafnvel hoisin-sósu í skálum til hliðar.

Ef fólk hefur áhuga á að bera fram heimalagaða sósu með tortilunum læt ég uppskrift fylgja með.

Heimagerð chilisósa

- 1 dós majónes (má nota sýrðan rjóma og gríska jógúrt ef vill)
- 1 krukka chilipaste í krukku eftir smekk. Byrja með lítið og bæta í eftir þörfum
- Nokkrir dropar Sriracha-sósa
- 1 tsk. sesamolía. Smakka til og bæta í sósuna ef ykkur finnst vanta meira.

Verið óhrædd að gera sósuna eftir ykkar höfði, smakka til og bæta í þar til ykkur finnst hún ómótstæðilega góð og njótið. ■

Leyndarmál
hvannarrótar

• Loft í maga?
Glímir þú við
meltingartruflanir?

• Næturbrolt
Eru tíð þvaglát
að trufla þig?

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

100% náttúruleg
hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÓGENI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.

Bílar & Farartæki





Getum skaffað nýjan 2022 Mercedes Benz Sprinter 317 með kassa og lyftu. 170 hö. Beinskiptur. Tilbúinn hjá okkar birgjum. Getur verið hér eftir 4 vikur. Frábært verð 9.990.000 án vsk.

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

Þjónusta

Nudd

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltir málarameistarar. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - 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

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

Rúnar Múrari ehf S. 774 3800

Innimálning
Parketlagning
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti
runarmur@gmail.com

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

LAY Z BOY TIL SÖLU
3 sæta sófi - 2 metrar á breidd. Sér ekki á honum. Ullaráklæði. Kostar nýr 265.000. Tilboð óskast. Uppl. í s. 845 7718



GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003



Hjálparstarf kirkjunnar



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

ORMSSON
SJERSTÖK AFMÆLISKJÖR Í ORMSSONSVIRKLUN



Aðeins 20 stykki
-7.000 kr. afsláttur

Aðeins 20 stykki



-7.500 kr. afsláttur

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

VINNUPALLAR EHF
- ÖRUGGAR LAUSNIR -



Sinum viðhaldinu saman og
notum öruggar lausnir við framkvæmdir

Heilsa

Heilsuvörur



Nudd







HEILSUNUDD KLASSÍSKT
Demanta húðflögnunarmeðferð 60 mín, anditsmaskameðferð, axlanudd og handanudd. Tilboð 33% afsláttur. Verð 23.900-kr en með afslátt 16.000-kr Hringdu í síma 7701739 eða sendu SMS til að panta tíma. Heilsunudd Snýrtistofa. Laugavegur 71, 101 Reykjavík

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Only 1-4 students per course ! Also Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 28/11, 12/12. * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/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 í boði

2-3ja herbergja íbúð til leigu í Þingholtunum. Með öllum húsbúnaði. Reglusemi og reykleysi skilyrði. Er laus strax. Uppl. í síma 861-6841

Geymsluhúsnæði

FERDAVAGNAGEYMSLA
Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á góðum stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

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

LITALÍNAN EHF
Óskar eftir lærðum málurum og menn vana málningarvinnu einnig nema. Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445



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

RÁÐNINGAR | RÁÐGJÖF



LEITAR ÞÚ AÐ STARFSMANNI?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og að rétti einstaklingurinn finnist fyrir þá aðila sem nýta sér þjónustu okkar vegna ráðninga starfsfólks í allar tegundir starfa.

ATVINNUAUGLÝSING HJÁ HH RÁÐGJÖF KOSTAR AÐEINS 24.500 kr.*

Á Atvinnuvefnum geta fyrirtæki sett sjálf inn atvinnuauglýsingar og nýtt ráðningarkerfið okkar til að vinna úr umsóknum eða beint umsóknum á eigin síðu.

Atvinnuauglýsingin þín birtist í Atvinnuappinu og á Atvinnuvef HH Ráðgjafar og dv.is *Verð er án vsk.

HH RÁÐGJÖF www.hhr.is - sími: 561 5900 - hhr@hhr.is

» Ódýrt

- Samngjarnt lágt verð
- Einföld verðskrá

» Skilvirkt

- Flokkunarkerfi
- Aðstoð við textagerð
- Svarpóstar
- Viðbótarþjónustur
- Fjöldi umsækjenda á skrá

» Auðvelt í notkun

- Þú setur inn atvinnuauglýsingu í ráðningarkerfi
- Móttækur umsóknir í ráðningarkerfi
- Flokkar og vinnur úr umsóknum í ráðningarkerfi
- Svarar umsækjendum í ráðningarkerfi
- Ráðgjafar HH Ráðgjafar alltaf tiltaks ef á þarf að halda

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál 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

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

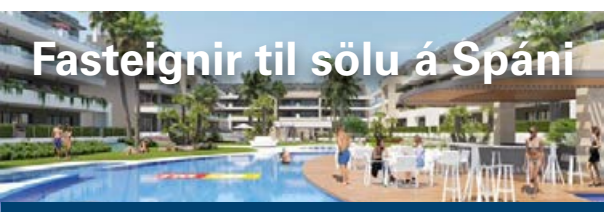


Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Fasteignir til sölu á Spáni

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

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is