



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 12. nóvember 2022



Skólahljómsveit Austurbæjar heldur uppi miklu fjöri í dag.

Hressandi hausttónleikar

starri@frettabladid.is

Skólahljómsveit Austurbæjar heldur sína árlegu hausttónleika í Langholtskirkju í dag, laugardaginn 12. nóvember, en þar koma fram A-, B- og C-sveitir skólahljómsveitarinnar. Efnisskrá er fjölbreytt að vanda svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi, segir Snorri Heimisson, stjórnandi sveitarinnar. „Við munum meðal annars bjóða upp á íslenska tónlist, kvikmyndatónlist og klassískt rokk. Og að sjálfsgöðu verður talið í nokkur jólalög líka.“

Skólahljómsveitin hefur spilað fyrir nánast fullri Langholtskirkju síðustu ár og hafa móttökurnar verið mjög góðar, að hans sögn. „Foreldrar og aðstandendur barnanna eru líka góðar klappstýrur sem fagna vel. Það er mikilvægt að börnin fái að njóta sín og vel sé tekið á móti þeim.“

Í hópnum sem tekur þátt í tónleikunum eru nemendur frá 3. bekk og upp í menntskælinga. „Nemendurnir spila á blásturshljóðfæri, slagverkshljóðfæri og rafbassa.“

Næstu tónleikar sveitarinnar verða í Hörpu eftir viku þar sem hún, ásamt fleiri skólahljómsveitum landsins, koma fram á Óskalögum þjóðarinnar.

Tónleikarnir hefjast klukkan 17. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.

Nánar á Facebook-síðu Skólahljómsveitarinnar (skolaus). ■



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

HEILAPÓKA?

Fæst í helstu apótekum - www.celsus.is

Það er ekki hægt að sjá að Naný hafi glímt við hárlos. Hún hefur tekin inn Nourkrin bætiefni í sex mánuði og segir að allar áhyggjur séu á bak og burt. Ekki séu lengur hárflyksur í niðurfallinu. Naný segir að það sé gott að vera laus við áhyggjurnar sem hún hafði af hárlosinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þykkara og mýkra hár með Nourkrin

Maria Ananina Acosta, eða Naný, er fædd og uppalin í Dómíniska lýðveldinu en hefur búið á Íslandi frá árinu 2001. Naný fann fyrir miklu hárlosi og segir frá kynnum sínum af Nourkrin, sem hún telur að hafi bjargað sér á aðeins sex mánuðum. **2**

Naný er matráður á leikskólanum Hagaborg, þar sem hún leggur mikla rækt við matargerðina og vinnur allt frá grunnu. Hún nýtir þekkingu sína frá heimalandinu og notar mikið grænmeti og ávexti. Naný segist elska starfið sitt og fær sífellt þakklæti frá börnunum, sem gefa henni myndir eða senda henni skilaboð um góða matinn hennar. Það þykir henni vænt um.

„Það er besti maturinn í mínum leikskóla,“ segir hún brosandí og bætir við að það sé svo frábært hversu börnin séu ánægð. „Öll þekkja þau Naný,“ segir hún, en sjálf á hún tvö börn, dóttur og son. Naný var spurð um eftirlætismatinn í leikskólanum og svaraði að grænmetisþasta væri alltaf vinsælt. „Ég nota eingöngu heilhvætipasta, síðan er það dómínískur kjúklingaréttur, karrífiskur og svo bara fiskur í raspi. Ég er óspör á að nota framandi krydd og krökkunum líkar það,“ segir hún.

Sem matráður í eldhúsi er ekki þægilegt að glíma við hárlas. Naný segir að hún hafi verið komin með miklar áhyggjur af því. Hún segist ekki vita ástæðuna en kannski sé það heita vatnið á Íslandi sem hún er óvön og svo veðrabrigðin. „Ég er ekki með neina eina skýringu á þessu,“ segir hún.

För í prófanahóp

Þegar Naný er spurð hvernig hún hafi kynnst Nourkrin, svarar hún: „Ég sá umfjöllun í Fréttablaðinu um góðan árangur hjá notanda Nourkrin og þar stóð að OJK-ÍSAM væri að bjóða fólki í prófanahóp með Nourkrin vörum. Ég ákvað að slá til og var valin í hóp sem í voru átta manns. Ég var forvitin að vita hvort Nourkrin myndi stöðva hárlasið og hjálpa mér með þetta vandamál,“ segir hún. „Ég tek tvær töflur af Nourkrin á dag, eina á morgnana og aðra á kvöldin. Einnig nota ég sjampó og næringu frá sama merki og ég sé hversu miklu minna hár fer í niðurfallið. Það var eiginlega ótrúlegt hversu fljótt ég fann mikinn mun,“ segir hún. „Hárið er allt annað eftir að ég byrjaði að nota þessar vörur, bæði mýkra, þykkara og fallegra,“ segir Naný og er mjög þakklát fyrir að hafa kynnst Nourkrin. Mælt er með að fólk sem finnur fyrir hárlasi geri eitthvað í því vandamáli sem fyrst því þá næst besti árangurinn.

„Ég er búin að taka Nourkrin í sex mánuði og ætla að halda því eitthvað áfram. Þetta hefur gefið mér svo mikið, erfitt að vera sífellt með áhyggjur,“ segir hún. „Ég mæli með að fólk prófi Nourkrin ef það er að glíma við hárlas og ef hárið er að þynnast. Þetta hjálpar mikið,“ segir hún.

Á stóra fjölskyldu í Karíbahafi

Naný er alin upp í hitabeltisloftslagi í Karíbahafinu þar sem alltaf er sól og sumar. Hún segist ekki sakna heimahaganna. Miklu betra sé að búa á Íslandi þótt veðurfar sé annað. Naný kom hingað til lands fyrst til að heimsækja vini sem bjuggu hér. Hún heillaðist strax af landinu og fékk löngun til að setjast hér að. Eftir tvo mánuði á Íslandi var hún komin með vinnu og þá var ekki aftur snúið.

Í sumar fór Naný í heimsókn til fjölskyldu sinnar í Dómíníska lýðveldinu en þá hafði hún ekki hitt hana í sautján ár. Hún á foreldra á lífi sem eru 77 og 85 ára svo það voru fagnaðarfundir þegar dóttirin kom loks í heimsókn. Naný á tíu systkini svo fjölskyldan er stór. Þótt það hafi verið gaman að koma í heimsókn, segir Naný að hér vilji hún frekar búa. Ástandið er ekkert sérstaklega gott í heimalandinu, fátækt mikil og allt hafi versnað frá



Naný er vinsæll kokkur í leikskólanum Hagaborg. Krakkarnir elska matinn, sem hún gerir frá grunnu.



því sem áður var. „Hér er ég með skemmtilega vinnu og vil hvergi annars staðar vera,“ segir Naný og upplýsir hlæjandi að hún hafi reyndar aldrei getað vanist því að ganga í sokkum.

Nourkrin virkar vel gegn hárlasi Rannsóknir sýna að Nourkrin bætiefnið vinnur gegn hárlasi og stuðlar að eðlilegum hárvaxtarhring. Hárlas getur haft ýmsar orsakir en Nourkrin nærir hársökkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring.



Svona var hárið á Naný þegar hún fór í prófanahópinn.



Og eftir sex mánaða meðferð er það svona.

Hár er mikilvægur partur af útliti okkar og sjálfstrausti. Þetta kemur enn frekar fram þegar upp koma hárvandamál eða hármíssir og þá gera sérstaklega konur sér enn frekar grein fyrir mikilvægi hársins. Hárvandamál eru algeng en talað er um að allt að 60 prósent kvenna upplifi óeðlilega mikið hárlas einhvern tímann á lífsleiðinni.

Oft er þetta mikið feimnismál og því lítið rætt og reynt að láta sem minnst á því bera. Það er því gaman að geta sagt frá Nourkrin hárbætiefninu, sem hægt er að sýna með klínískum rannsóknum að virki.

Byltingarkennt bætiefni

Eðlileg hringrás hárvaxtar líkamans kallast hárvaxtarhringur. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85–90% hárana á vaxtarstigi á meðan 10–15% þeirra eru á hvíldarstigi eftir að hafa náð fullum vexti. Þegar hárlas á sér stað brenglast hinn hefðbundni hárvaxtarhringur vegna þess að hársökkirnir fá ekki réttu næringarefni. Helstu ástæður hárlas eru meðal annars stress, veikindi, sykursýki, lyf, reykingar, meðganga, fæðing, hárméðhöndlun og fleira.

Nourkrin hárbætiefni fyrir konur og karlmenn hefur verið selt á Íslandi síðan 2018, en verið

til á heimsvísu síðan 1986 og er margverðlaunað hárbætiefni, það vinsælasta í Bretlandi. Nourkrin hárbætiefnið er 100% lyfjalaust og eina hárbætiefnið sem byggir á fjölda klínískra rannsókna sem birtar hafa verið í ritrýndum vísindatimaritum.

Nourkrin inniheldur hið byltingarkennda Marilex bætiefni sem er einkaleyfisvarið efni, unnið úr þykkni úr fiskbeinum og inniheldur rétt hlutfall af svokölluðum próteoglykönnum, sem næra hársökkina svo þeir geti viðhaldið eðlilegum hárvaxtarhring. Nourkrin er algjörlega öruggt og allir mega nota það, nema þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski og skelfiski, þar á meðal ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Hefðbundin meðferð er tvær töflur daglega í sex mánuði.

Ástædan fyrir lengd meðferðarinnar er sú að það tekur hárvaxtarhringinn sex mánuði að ná jafnvægi. Hársökkirnir geta verið á misjöfnum stað í sínum hring þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma.

Góður árangur í prófun

OJK-ÍSAM hefur verið með nokkra prófanahópa fyrir Nourkrin frá því að varan kom á markað. Hárvandamál fer ekki í manngreinaralit og í þessum prófanahópum hefur verið fólk á öllum aldri úr mörgum starfs-

stéttum þjóðfélagsins. Ástæður hárlas hjá þátttakendum eru misjafnar en flest höfðu glímt við hárlas í töluverðan tíma og prófað margt til að minnka það.

Niðurstöður hópanna hafa sýnt að allir þátttakendur fundu mun á hárlasi eftir að hafa tekið inn Nourkrin.

Helstu ástæður hárlas í þessum hópum eru:

- Vanvirkur skjaldkirtill
- Sjálfsofnæmi (Alopecia)
- Legslímuflack
- Sykursýki 2
- Hjarta- og lungnasjúkdómar
- Skortur á B-12
- Gigt
- Lyf
- Álag, stress

Einnig hafa nýleg gögn sýnt fram á að Nourkrin virkar mjög vel á fólk sem hefur lent í hárlasi í kjölfar Covid-19.

Á næstunni koma Nourkrin sjampó og Nourkrin hárnæring í sölu í apótekum. Þessar hárvörur gefa hárlasi mikið líf og glans. Frábær viðbót með Nourkrin töflunum og líka hægt að nota einar og sér. ■

Nourkrin fæst í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á isam.is/nourkrin

Opnunarhátíð skíðadeildarinnar 9.-19. nóvember

Stingum af ...

Við opnum skíðadeildina okkar og sláum til veislu!
... og það verður mikið um að vera.

Kíktu við á skemmtilega viðburði!

9. nóv 10:30 Opnunarhátíðin hefst – Fyrstu 30 viðskiptavinirnir fá gjafapoka!

10. nóv 16:30 Við gefum gönguskíðapakka! Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins gönguskíðapakka! 17:00 Kynning: Val á gönguskíðum fyrir byrjendur.

Lau. 12.nóv Langur laugardagur, opið kl. 11-18.

13:00 Bobbi skíðakappi frá Ísafirði sýnir skíðaprepp á gönguskíðum!
Möndlubásinn verður á svæðinu milli kl. 11-17 og ristar möndlur fyrir áhugasama

Sun. 13. nóv Sunnudagsopnun kl. 12-16

14. nóv 16:30 Við gefum fjallaskíðapakka! Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins fjallaskíðapakka! 17:00 Kynning: Val á fjallaskíðum fyrir byrjendur.

18. nóv 16:30 Við gefum snjóbrettapakka! Sá sem finnur falda álfinn í verslun GG Sport fær gefins snjóbrettapakka! 17:00 Kynning: Val á snjóbrettum fyrir byrjendur

19. nóv Lokadagur opnunarhátíðar.

13:00 Valdimar Flygering mætir á svæðið og heldur uppi giggi!

Við
lækkum
verðin!

Tilboð
á skíða-
pökkum!

30% afsláttur

af skíðavörum og flottir tilboðspakkar á
skíðum og snjóbrettum!

???

Értu góð/ur að giska?

Komdu í GG Sport og taktu þátt í skemmtilegum leik
og þú getur unnið skíðapakka!

Opið alla
helgina!

Glæsilegir
vinningar

➔ Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

Good Routine fæðubótarefnin hafa slegið í gegn undanfarnin misseri. Þau eru gerð úr náttúrulegum innihaldsefnum og geta stuðlað að bættri heilsu á ólíkan hátt, meðal annars með því að vernda þvagfærakerfið, styrkja ónæmiskerfið og bæta meltingu.

Good Routine eru hágæða bætiefni með einstakri virkni og hámarks upptöku á næringarefnum. Þetta nýja vörumerki er fyrir þá sem gera kröfur um hrein bætiefni og fyrir þá sem vilja gefa sér tíma fyrir góðar venjur.

Vönduð og spennandi fæðubótarefni með mikla virkni

Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur notað fæðubótarefnin frá Good Routine undanfarna mánuði og er mjög ánægð með virkni þeirra. Hún tekur inn Daily-D3 2000 IU®, Synergize-Your-Gut® og C-Your-Immunity®.

„Ég fann mun eftir að hafa tekið bætiefnin í 3-4 vikur. Ég hef ágætis þekkingu á fæðubótarefnum því ég hef alltaf hugsað vel um mig og ég fann það strax að þetta er frábær vara,“ segir hún.

„Ég frétti af þessum fæðubótarefnum í gegnum vinfólki og sá þetta í verslunum og fannst þetta strax mjög spennandi. Ég hef alltaf verið áhugamanskja um bætiefni, eins og ég segi, svo ég var

Góð þarmaflóra er undirstaðan



Unnur Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Engey kids, hefur verið að prófa nýju fæðubótarefnin frá Good Routine undanfarnar vikur og er mjög ánægð með virkni þeirra.

ánægð með að fá að prófa eitthvað nýtt og spennandi,“ segir Unnur. „Mér finnst virkilega hafa verið vandað til verka og þetta er mjög fjölbreytt lína af fæðubótarefnum svo ég á eftir að prófa fleiri efni, en þetta lofar mjög góðu hingað til og mér finnst allt við þetta merki mjög faglegt.“

Betri melting og þarmaflóra

„Maður vill alltaf hugsa vel um sig nú er ég orðin amma, svo ég þarf að hugsa vel um ónæmiskerfið og meltinguna. Mér finnst áhrifin af Synergize-Your-Gut® sérstaklega eftirtektarverð og jákvæð,“ segir Unnur. „Ég hef tekið eftir því að meltingin hefur orðið betri og það er meira jafnvægi á þarma-

flórunni. Það kom mér á óvart hvað ég fann fljótt mun á mér. Þegar farið er í gegnum breytinga-skeiðið er mikilvægt að vera með heilbrigða þarmaflóru. Hún er mjög mikilvæg því þannig nýtum við öll næringarefnin betur í líkamanum. Góð þarmaflóra hefur einnig gífurlega góð áhrif á hormónakerfið okkar. Hún hjálpar til við að brjóta niður og melta fæðu ásamt því að framleiða ákveðin vítamín og fitusýrur sem eru okkur nauðsynleg. Góð þarmaflóra er því undirstaða fyrir heilbrigða meltingu, sem skilar sér í bættu jafnvægi hormónakerfins. Ég myndi virkilega mæla með þessum fæðubótarefnum. Ég hef mikla trú á þessum vörum og góða tilfinningu fyrir þeim,“ segir Unnur. „Ég held líka að þau sem

fylgjast með í vítamínheiminum eigi eftir að sjá það fljótt hvað þetta er vönduð og flott vara.“

Loksins á Íslandi

Tíu af vörum Good Routine fást á Íslandi. Meðal annars Comfort-U®, sem veitir þvagfærakerfinu stöðuga vernd, Daily-D3 2000 IU®, sem er D3-vítamín af náttúrulegum uppruna, Synergize-Your-Gut®, sem er fyrir þarmaheilsu og heilbrigða þarmaflóru, Pure Omega-3, sem er kraftmikið ómega-3 í gelhyllkjum, og C-Your-Immunity®, sem inniheldur C-vítamín, quercetin, hesperidín og bromelain í einu hylki og hjálpar fölkum sem er viðkvæmt fyrir kulda og hita-breytingum.

Ásamt því að sérhæfa sig í fæðubótarefnum leggur Good Routine mikla áherslu á að stuðla að vitundarvakningu um að góðar venjur séu lykilatriði þess að lifa vel alla daga. Það spannar allt frá hreyfingu og næringu til andlegrar heilsu. ■

Good Routine fæst í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekarum Krónunni, Fjarðarkaupum og á www.goodroutine.is



Good routine framleiðir gæða fæðubótarefni með náttúrulegum innihaldsefnum.

Unnur fann fljótt mun á sér þegar hún fór að taka inn Synergize-Your-Gut frá Good Routine



Ég lifi fyrir þessa hreyfingu

Rannveig Pálmadóttir er 86 ára gömul og það er óhætt að segja að hreyfing sé hennar hjartans mál.

gummih@frettabladid.is

Rannveig hefur gengið allt að 8 kílómetrum næstum því á degi hverjum þar sem hún fer út tvisvar á dag og auk þess er hún dugleg að synda alla daga.

„Frá því ég var 23 ára gömul hef ég verið ansi dugleg við að hreyfa mig. Þá þótti það ekki vera í tísku að fara út að ganga eins og nú. Yfirleitt er ég að ganga 6–8 kílómetra en núna er það eitthvað minna,“ segir Rannveig.

Eftir að eiginmaður hennar lést fyrir 16 árum segist hún ekki hafa fengið neinn með sér að ganga og því gengur hún ein fyrir hádegi og tekur svo hundinn með sér eftir hádegi. Áður en maður hennar lést gengu þau mikið saman, hjóluðu, fóru á skiði og á skauta.

„Ég byrja daginn á því að fara út á pallinn fyrir utan heimili mitt tíu mínútur fyrir sjö. Þar geri ég leikfimisæfingar og fagna deginum á meðan hundurinn minn, hún Mjöll, er að vafra úti í garði. Þegar ég kem inn í íbúðina mína eftir æfingarnar sem ég geri, alveg sama hvernig veðrið er, úrhellisrigning, snjóköma eða frost, kemur beinlínis önnur manneskja inn. Mér líður svo vel. Dagurinn byrjar svo vel með þessu. Ég geri alls konar æfingar því ég trúi á hreyfingu,“ segir Rannveig.

Eftir morgunleikfimina segist



Rannveig með Mjöll, sem hún fer út að ganga með á hverjum degi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

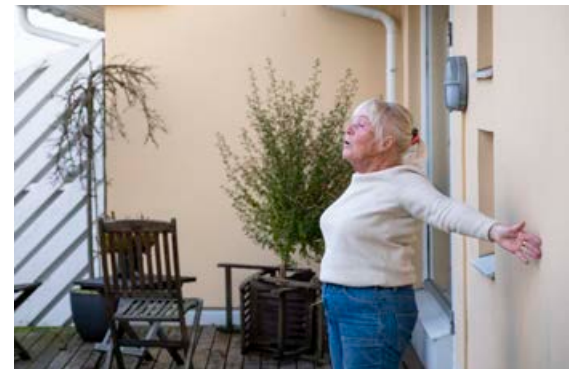
„Fjölskyldan mín er alltaf að reyna að hægja á mér og segir að ég sé að gera of mikið en ég hlusta ekki á það. Sumir reykja, aðrir drekka en ég geng.“

Rannveig Pálmadóttir

Rannveig gefa hundinum að borða og síðan heldur hún út að ganga tíu mínútur fyrir klukkan 8.

„Síðustu mánuðina hef ég aðeins gengið minna en vanalega. Sonur minn lést 56 ára gamall fyrir hálfu ári úr MND-sjúkdómnum og ég er að vinna mig upp úr sorginni sem fylgdi þegar hann lést. Mér þótti afar erfitt að skilja það að maður sem hvorki drakk né reykti og var í íþróttum skyldi deyja svona ungun,“ segir Rannveig.

„Þegar ég hef lokið við að ganga þessa kílómetra fyrir hádegið þá



Rannveig byrjar alla daga á því að taka leikfimisæfingar á pallinum.

fer ég í sund. Ég syndi 2–300 metra núna en synti meira á árum áður. Eftir það fer ég í vatnsleikfimi í 35 mínútur og síðan fer ég í heita og kalda pottinn og er þar með frábæru fölkum á svipuðum aldri og ég þar sem við spjöllum saman. Það er svo gott að vera með þessum hópi. Þegar ég kem heim les ég fyrir hundinn minn á ensku og upp úr klukkan hálf þrjú fer ég aftur út og geng þá með hundinn minn rúma tvo kílómetra.“

Alltaf að reyna að hægja á mér
„Fjölskyldan mín er alltaf að reyna að hægja á mér og segir að ég sé að gera of mikið en ég hlusta ekki á það. Ég lifi fyrir þessa hreyfingu. Sumir reykja, aðrir drekka en ég geng,“ segir Rannveig, sem segist ekki nota nein lyf og hefur verið heilsuhaust hingað til. Rannveig er húsmæðrakennari að mennt og kenndi í fjölda ára en hætti í kennslunni fyrir fimmtán árum síðan. „Ég var sjötug þegar ég hætti í

kennslunni. Ég kenndi í 50 ár og missti aldrei úr dag í kennslunni vegna veikinda. Fyrst var ég kennari í Húsmæðraskóla Reykjavíkur í þrjú ár. Síðan fór ég út til Danmerkur og var þar í eitt og hálf ár þar sem ég vann í sendiráðinu við matargerð. Ég var svo í hálf ár í Svíþjóð áður en ég fór til Bandaríkjanna. Þar var ég í sex ár og lærði þar að búa til mat frá öllum heimsálfum.

Þegar ég kom svo aftur heim stofnaði ég Kvöldskóla Rannveigar á heimili mínu og kenndi þar á neðri hæðinni í 27 ár. Ég kenndi það sem ég lærði í Bandaríkjunum. Eftir það kenndi ég í 18 ár grunnskólanemendum í Langholtsskólanum. Það var yndislegur tími og það var stórkostlegt að vinna með ungu krökkunum. Þegar ég var sjötug byrjaði ég að leika mér meira heldur en ég gerði,“ segir Rannveig, sem svo sannarlega er frábær fyrirmynd og er eldspræk þrátt fyrir háan aldur. ■



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

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

Ókeypis heimsending á eylif.is ef keypt er fyrir 7000 kr eða meira



Einar Bárðarson

Active JOINTS frá Eylíf hefur gjörbreytt leiknum fyrir mig

„Ég, eins og aðrir sem komnir eru á minn aldur og stunda hreyfingu, var farinn að finna fyrir stirðleika í liðamótum og sting í hnjúnum sem reynir oft mest á þegar klumpar eins og ég eru að reyna að skoppa. Svo varð mér til happs að ég sá auglýsingu þar sem mér eldri maður, en ágætis kunningi minn, hann Hartmann hjólari, talaði um hversu ánægður hann væri með bætiefnið Active JOINTS frá Eylíf. Í kjölfarið fór ég og keypti mér glas af Active JOINTS og hef eiginlega ekki sleppt úr degi, rúmlega hálfu ári síðar.“ Þetta segir Einar Bárðarson, framkvæmdastjóri Votlendissjóðsins og tónlistarmaður. „Ég fann eiginlega strax mun daginn eftir og keypti mér líka Happier GUTS frá Eylíf en bæði efnin hafa reynst mér mjög vel. Ég hef nú prófað eitt og annað í gegnum tíðina og konan mín myndi örugglega segja að henni fyndist fullmikið af nýopnuðum dósunum af allskonar heima, því ég er alltaf að leita að einhverju sniðugu, sem svo virkar sumt en flest ekki, en þetta virkar svo sannarlega vel og ég gæti ekki verið ánægðari með vöruna,“ segir Einar. Hann er mikið á faraldsfæti í lífi sínu og starfi. „Ég hjóla mikið og labba, passa að ganga upp og niður stiga í stað þess að taka lyftuna og finnst Active JOINTS hafa gjörbreytt leiknum fyrir mig. Fyrir mann eins og mig, sem er í yfirvigt, og þótt ég hafi oft verið í meiri yfirvigt en ég er í dag, þá fylgir mikilli hreyfingu áreynsla á hnén. Ég fann alltaf fyrir seiðingi og sting í hnénu en það er bara alveg farið. Því duga engar afsakanir lengur; bara gjöra svo vel að fara út að hreyfa sig og núna er það bara gaman.“

Einar fer fyrir Votlendissjóði og því fylgir bæði ferðalög og flakk

„Í vinnunni geng ég mikið úti í náttúrunni til að skoða mýrlendi og þá þyngist oft labbið í þýfnum og blautum jarðvegi og mikið um skröngl og brölt, en nú finn ég ekkert fyrir því. Áhugamálið felst svo í því að ég og smá hópur í kringum mig höldum íþrótt- og afþreyingamót fyrir fólk á miðjum aldri, svo sem hjólamót, utanvegahlaup og hitt og þetta, og því fylgir líka undirbúningur við að skoða leiðir og

þvælast á vettvangi, því á einni slíkri keppnishelgi þarf að djöflast um og labba fleiri tugi kílómetra, og þá er ekki verra að vera með liðina vel smurða,“ segir Einar ánægður með árangurinn. „Þegar maður hefur glímt við óþægindi og er í yfirvigt er ríkt í manni að reyna að komast hjá því að hreyfa sig af því maður veit að því fylgir áreynsla og vont nudd á hnjúm, en þegar hverfur, eins og hefur gerst hjá mér með Active JOINTS, þá tekur smá tíma að sannfæra hausinn um að kvíða því ekki lengur að hlaupa upp í móti eða skjótast það sem þarf. Hausinn þarf að venjast því að hafa ekki lengur áhyggjur af óþægindum en svo kemur að því að hann segir: „Þetta verður allt í lagi; óþægindin eru farinn. Gott! Hlaupum bara af stað!“ og þá gerir maður einmitt það,“ segir Einar kátur.

Mælir hiklaust með Active JOINTS og Happier GUTS

Einar segir mikinn lífsstílslétti að finna ekki lengur seiðing né sting í hnjúnum og hann er ekki frá því að Active JOINTS hafi góð áhrif á fleiri liði líkamans. „Svei mér ef ég er ekki líka orðinn fimari í fingrunum því ég er farinn að setjast oftar niður með gítarinn og kannski það sé Active JOINTS af þakka. Hver veit nema maður semji jólalag,“ segir hann glettinn og hlær. „Undanfarið hef ég verið heldur rólegri í tónlistinni en ég vildi, en nú er ég aðeins farinn að spá og spekulera meira og í febrúar ætla ég að halda kassagítarstónleika hér og þar á landinu með þeim sem hafa gert flest lögin mín þekkt. Þar tókum við lagið ég og Gunni Óla, Magni, Skímó og kannski Klara í Nælon; fyrst og fremst okkur til skemmtunar og þeim sem hafa gaman af því að hlusta á okkur,“ segir Einar, fullur tilhlökkunar og létt að laus við óþægindin.

„Ég mæli hiklaust með Active JOINTS og Happier GUTS frá Eylíf og svo finnst mér ekki verra að vita til þess að bætiefnin frá Eylíf eru framleitt hér heima; úr íslenskum hráefnum úr hreinni, íslenskri náttúru.“

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 fólk vel.

Vörurnar eru unnar úr hreinum, íslenskum hráefnum, engum aukaefnum er bætt við og framleiðslan er á Grenivík.

Íslensku hráefnin sem notuð eru í allar Eylíf vörurnar eru:

- Kalkþörungur frá Bildudal
- Smápörungur (Astaxanthin) frá Reykjanesbæ
- GeoSilica frá Hellsisheiði
- Kollagen frá Sauðárkróki
- Kítósan frá Siglufirði
- Íslenskar jurtir handtíndar frá fjölskyldufyrirtæki í Hafnarfirði



Margrét Ágústsdóttir

65 ára og stundar þríþraut að kappi

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

„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. Liðirnir 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 efnunum úr okkar náttúruauðlindum.“

Hrein íslensk 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.



Bílar & Farartæki



Mercedes Benz GLE 500e. Plugín Hybrid. 3/2017. Ekinn aðeins 58 þús. Km. Hlaðinn búnaði eins og leður, minni í framsætum, stígbrettum, dráttarkúlu, Harman Kardon hljómgræjum ofl. Gerist vart glæsilegra. Verð: 7.490.000,-

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málara

MÁLARAR.

Faglærðir Málara. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 782 4540 / loggildurmalarar@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF

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

Búslóðaflutningar

HYGGJA INNBÚSÞJÓNUSTA

Við sjáum um allt tengt dánarbúum: Sorterum og pökkum, tæmum og þrifum heimilið og aðstoðum við endursölu söluvænlegra heimilismuna.

Hyggja.is -sími 8200208

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

Húsviðhald



Rúnar Múrari ehf
S. 774 3800

Innimálning
Parketlagnir
Gluggaskipti
Múrviðgerðir
Epoxy
Þakskipti

runarmur@gmail.com

FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Til sölu 12 volta leiðskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-17



Er um við að leita að þér?

ÞESSI VIFTA SKYNNJAR SKÍTALYKT



TILBOÐ
31.634
VAR 38.119

SKYNNJAR LYKT - SKYNNJAR RAKA - MJÖG HLJÓÐLÁT - APP EÐA TAKKAR

VIFTUR.IS



ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



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

Til bygginga

Notað mótatímur til sölu hentar vel f. sökkla, einnig til sölu 6m gámur. Uppl. í s. 896 1606.

Heilsa

Heilsuvörur



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: 31/10, 14/11, 28/11, 12/12, 2/1, 16/1, 30/1, 13/2, 27/2.13/3. * 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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

VESTFROST SOLUTIONS

Vínkælar



WFG 185 - St. (hxbxd)
1850x595 x596 mm (+2 - +10°C)



WFG 155 - St. (hxbxd)
1550 x 595 x610 (+5 - +22°C)



WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x595 x573
(+5 - +10/+10 - +18°C)



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Straumur
...hillukerfi

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is Netverslun á www.verslun.is

Tak: 56924

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar 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



LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is