



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 11. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Pótt margir karlar taki til hendinni heima fyrir þá eru þeir í minnihluta.

Margir karlar skynja ekki óþrif

elin@frettabladid.is

Samkvæmt nýrri breskri rannsókn skynja konur og karlar hlutina öðruvísi þegar kemur að heimilisþrifum. Vísindamenn benda á að pótt ekki hafi verið búið um rúmið, spegillinn sé blettóttur og leyfar af gömlu tannkremi á vaskinum virðist karlinn, sem er einn heima, ekki taka eftir þessu.

Rannsakendur hjá Cambridge-háskólanum á Englandi segja að karlar sjái þetta en skynji samt ekki að eitthvað þurfi að gera. Þeir bæta við að uppeldið eða samfélagið gæti verið orsök. Rannsóknin var gerð til að finna út hvers vegna jafnrétti er ekki meira á heimilum nútímafólks.

Ekkert breyttist í heimsfaraldri
Í grein sem birtist í Philosophy and Phenomenological Research er tekið dæmi. Það eru diskar í vaskinum en vandamálið er að þessi staðreynd hefur ekki sömu áhrif á karl og konu. Hún litur á þetta sem boð til aðgerða en hann finnur ekki hjá sér hvöt til að sinna verkefninu. Í tveggja ára heimsfaraldri þar sem hjón vorðu mestum tíma heima breyttist lítið.

Þau hafa bæði mótast af umhverfi sínu og uppeldi og skynjunin er því ekki sú sama. Hins vegar er hægt að breyta hvernig við skynjum umhverfið með meðvitundu átaki. Það þarf að hvetja karlmenn enn frekar til að standa gegn kynbundnum viðmiðum til dæmis með lengra fæðingarorlofi feðra. ■



Adda Soffía segir hár sitt aldrei hafa verið jafn sitt og þykkt eins og eftir að hún fór að taka inn Age Rewind frá Feel Iceland.

MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

Fann sína hillu í háloftunum

Adda Soffía Ingvarsdóttir, snyrtifræðingur og flugfreyja, var aðeins tíu ára þegar hún fór að hreinsa húð sína kvölds og morgna. Hún notar eigin orku til að búa til enn meiri orku og þakkar Feel Iceland kollageni fyrir þykkt og fallett hár, sem og afbragðs liðheilsu. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

„Ég fann mína hillu í háloftunum og vil hvergi annars staðar vinna en í flugvél. Flugvélin hentar mér reyndar svo vel að ég ákvað að læra að fljúga. Það hefur verið draumurinn minn til langs tíma en ég hafði lengi vel ekki trú á því að ég gæti orðið flugmaður. En svo lét ég bara vaða og stefni á að ljúka atvinnuflugmannsnáminu sem allra fyrst.“

Þetta segir Adda Soffía Ingvars-dóttir, snyrtifræðingur og flugfreyja hjá Icelandair.

„Flugfreyjulífið er ekki beinlínis ævintýralífr þótt maður sé á ferð og flugi um allan heim, en það er alveg fáránlega skemmtileg vinna og vinnustaður. Ég veit það er klisja að segja að enginn dagur sé eins, en þannig er það nú samt í fluginu. Maður er aldrei með sama fólkinu og sér ekki fyrir hvað getur komið upp á. Maður verður hins vegar víðsýnni og lærir að dæma ekki aðra heldur taka öllu fólki eins og það er,“ segir Adda Soffía.

Það hentar henni ekki að sitja niðurnegld við skrifborð í átta tíma á dag.

„Í fluginu vinn ég sirka fimmtán daga í mánuði og þá er maður á fullu allan tímann. Vinnunni fylgir auðvitað óreglulegur svefn og það tekur líkamlega á að vera í flugvél í marga klukkutíma, auk þess sem það getur verið líkamlega erfitt að lyfta hlutum og standa á fótunum tímunum saman. Því skiptir miklu að hugsa vel um sig og í hverju einasta stoppi reyni ég að hreyfa mig, fara í líkamsræktarsal á hótelinu eða út að hlaupa.“

Fer aldrei förðuð í háttinn

Adda Soffía er fædd og uppalin á Akureyri en flutti suður á mölina þegar hún hóf nám í snyrtifræði við Fjölbrautaskólann í Breiðholti þar sem hún dúxaði í sinni deild.

„Ég lærði snyrtifræði vegna óbilandi áhuga míns á húðinni. Ég var mjög bráðþroska og fékk snemma bólur en tók það föstum tókum og held ég hafi hreinsað húðina mína kvölds og morgna frá því ég var tíu ára. Ég get eflaust talið á fingrum annarrar handar þau skipti sem ég hef farið í háttinn með málninguna framan í mér. Ég hef því alltaf gefið mér tíma til að hreinsa húðina, sama hversu þreytt ég hef verið,“ segir Adda Soffía.

Hún vann sem sminka í þrettán ár, bæði sjálfstætt og í Make Up Store og segir snyrtifræðinámið hafa nýst sér vel í verkefnum lífsins.

„Meðal annars vann ég um tveggja ára skeið sem „beauty director“ hjá timaritinu Glamour sem var eitt það lærdómsríkasta og skemmtilegasta tímabil sem ég hef átt. Þar kynntist ég fullt af fólki og fékk að nýta nám mitt og sérþekkingu á því sem mér þykir svo einkar áhugavert, húðinni og húðumhirðu. Ég er enn afar dugleg að segja fólki að flækja ekki daglega húðumhirðu með of mörgum húðvörum heldur byrja á einföldum hreinsi og rakakremi, því það er eins með húðina og mataræðið eða ræktina, að ef það verður of flókið er hætta á að maður haldi það ekki út.“



Adda Soffía er dugleg að stunda hlaup og CrossFit, og nú með enn liðugri hné vegna Joint Rewind frá Feel Iceland.

MYND/ADSEND

duftið og ávinningurinn er sá sami,“ greinir Adda Soffía frá.

Hún tekur daglega inn kollagen hylkin Joint Rewind og Age Rewind frá Feel Iceland.

„Ég tek inn Joint Rewind fyrir liðheilsuna. Ég hleyp mikið og hef stundað CrossFit í sex ár en er að upplagi frekar léleg í hnjónum. Eftir að ég fór að taka inn Joint Rewind fann ég fljótt mikinn mun til hins betra en í því eru efni sem geta styrkt brjóskið og mig grunar að það geri gæfuninn fyrir góða hnéheilsu mína í dag. Ég prófaði að gera tilraun á sjálfri mér til að sannreyna hvort kollagenið hefði virkilega svona mikil áhrif og hætti þá að taka inn kollagenið í nokkrar vikur, eða þar til ég vaknaði einn morguninn og ætlaði varla að geta rétt úr fótunum. Ég ákvað því strax að halda áfram með Joint Rewind því munurinn er drastískur. Ekki einungis verða liðirnir mýkri og liðugri heldur varnar kollagenið því líka að maður fái strengi. Ég sé því ekkert annað geta komið í staðinn fyrir Feel Iceland kollagen fyrir mín stíru liðamót og er alsæl með árangurinn. Ég mæli hiklaust með Joint Rewind fyrir þau sem

Kollagen frá Feel Iceland er hrein, íslensk náttúruafurð og fæst bæði sem duft og í hentugum hylkjum.

Kollagen í hentugum hylkjum

Það var hjá tiskutímaritinu Glamour sem Adda Soffía komst á snóðir um Feel Iceland kollagen.

„Það var árið 2016 og síðan hef ég notað kollagenið nær öslitið. Ég nota kollagenduftið við og við í grauta eða búst en ég er mikill talsmaður kollagen-hylkjanna því ég ferðast svo mikið í fluginu og finnst þá þægilegast að hafa handhæg hylkin meðferðis. Þau gera enda alveg sama gagn og kollagen-

Ég er mikill talsmaður Feel Iceland kollagen-hylkjanna því ég ferðast svo mikið í fluginu og finnst þá þægilegt að hafa handhæg hylkin meðferðis. Þau gera enda alveg sama gagn og duftið og ávinningurinn er sá sami.

eru slæm í liðum og veigra sér við að taka inn kollagenduft og finnst það vesen,“ segir Adda Soffía.

Hárið vex og vex með kollageni

Hún tekur inn Age Rewind frá Feel Iceland fyrir húðina.

„Ég bæði finn og sé að það gerir mér gott. Kollagen er nauðsynlegt fyrir húð, hár og neglur. Það kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun og eykur teygjanleika, mýkt, raka og ljóma húðarinnar. Hárvöxturinn tók líka mikinn kipp og hárið á mér vex og vex og vex. Ég fékk töluvert hárlos þegar ég var með dóttur mína á brjósti og slíkt getur tekið langan tíma að lagast, en ég fann fljótt hvernig hárið styrktist

Ég fékk töluvert hárlos þegar ég var með dóttur mína á brjósti og slíkt getur tekið langan tíma að lagast, en ég fann fljótt hvernig hárið styrktist eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland.

eftir að ég fór að taka inn kollagenið. Hárið á mér hefur aldrei verið jafn sitt og nú og er auk þess orðið mjög þykkt, en það þakka ég kollageninu í Age Rewind,“ segir Adda Soffía.

Hún er heilluð af því að Feel Iceland kollagen sé hrein og heilnæm náttúruafurð, unnin úr íslensku þorskroði.

„Fyrir fjörutíu, fimmtíu árum borðuðu Íslendingar meiri fisk, innmat og kjöt á beini, en í dag kemur kollagen sem bætiefni í staðinn fyrir það hjá nútímafólki sem fær ekki nóg af kollageni úr fæðunni.“

Kollagenið hressir og bætir

Adda er sjaldgæft nafn en Adda Soffía var skirð í höfuðið á ömmu sinni sem féll frá 2021.

„Amma hét Kristín Ragnhildur og var alltaf kölluð Adda. Hún bjó vestur á Snæfjallaströnd við Ísafjarðardjúp og kallaði sko ekki allt ömmu sína. Oft var eina leiðin til að komast að bænum með bát og þegar afi var langdvölum burtu vegna vinnu sinnar var amma ein heima með búskapinn og sjö börn. En hún var ekkert að kvarta heldur gerði það sem gera þurfti. Hún var mikill töffari og mér mikil fyrirmynd. Ég hugsa að ég eigi margt fleira sameiginlegt með ömmu en nafnið,“ segir Adda Soffía sem eins og amma hennar gerir ekki stórmál úr því smávægilega.

„Ég hef tamið mér að dvelja ekki við vandamál heldur finna frekar lausnir. Ég hef alltaf farið mínar eigin leiðir og bjargað mér. Ég reyni að gera sem mest til að láta mér liða vel og hugsa vel um líkamann því maður fær víst bara eitt stykki. Ég lifi að vísu óreglulegu lífi, vakna á ýmsum tímum og er mikið í flugvél en þá er gott að hafa rútínu í óskipulaginu, eins og kollagenið frá Feel Iceland og að stunda reglulega heilsurækt,“ segir Adda Soffía sem gefur sér alltaf tíma til að hreyfa sig, þótt ekki sé nema korter til að svitna og koma kerfinu í gang.

„Það er mín útrás og hleðsla. Ég nota orku til að búa til orku. Þannig finnst mér ég virka best. Það er mín leið til að tækla áreiti og annríki hvunn dagsins, þá verð ég skýrari í kollinum og liður hvað best, bæði andlega og líkamlega. Maður þarf að vera „fit to fly“ til að tækla daginn í fluginu og við erum öllu vön í 40 þúsund fetunum. Eða eins og ég segi við nýliðana: Það eru ekki allir að fara í skemmtiferð og maður veit aldrei í hverju maður lendir. Þá er gott að vera vel nærður og taka inn góð bætiefni, eins og kollagenið frá Feel Iceland sem flýtir fyrir endurheimt, hressir og bætir.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekarunum, Friðhöfninni og Nettó. Einnig í vefversluninni feeliceland.com. Nánar um Feel Iceland kollagen á feeliceland.com

Engir liðverkir í kuldanum

Rakel María Hjaltadóttir er förðunarfræðingur hjá Stöð 2, ultra-hlaupari og þjálfari. Hún stundar mikla hreyfingu, einkum hlaup utanvegjar og fjallahlaup. Rakel byrjaði að taka inn BUILD-YOUR-JOINTS í september og líkar vel.

„Ég byrjaði að taka BUILD-YOUR-JOINTS eftir að ég kynntist Good routine vítamínunum. Ég hleyp oft um 70–100 kílómetra á viku og því er mjög mikið álag á liðamótin og líkamann. BUILD-YOUR-JOINTS höfðaði því sérstaklega til mín og mér fannst spennandi að prófa,“ segir Rakel. „Hreyfing er stór partur af lífi mínu, ég get eiginlega aldrei verið kyrr og þess vegna er mikilvægt fyrir mig að huga að liðunum.“

Rakel hefur aðallega verið í ultra-hlaupum sem eru vegalengdir yfir 45 kílómetrum. „Ég er einnig að þjálfa hlaup og lyftingar ásamt því að stunda lyftingar af fullum krafti. Mér finnst styrktaræfingar vera mikilvægar til að halda líkamanum góðum fyrir öll hlaupin. Þar að auki geng ég mikið á fjöll og elska alla útiveru og ævin-týramennsku,“ segir hún.

„Ég hef verið að glíma við verki í hné. Eftir að ég hljóp mitt fyrsta 100 kílómetra hlaup í júní 2020 fór ég að finna fyrir álagsmeiðslum og verkjum í hné. Ég hef getað haldið því þokkalega í skefjum með góðum styrktaræfingum og teygjum en ég finn reglulega fyrir því þegar æfingaálagið er mikið.

Ég finn líka oft fyrir liðverkjum í frostinu. Ég vil helst hreyfa mig sem mest úti og hleyp úti allan ársins hring en það hefur verið erfitt fyrir mig yfir köldustu mánuðina því þá fæ ég frekar verki í hné,“ segir Rakel sem hafði lesið sér til um vörumerkið og segist hafa haft töluverðar væntingar til BUILD-YOUR-JOINTS.

„Ég vissi að þetta væru vandaðar og góðar vörur. Áður hafði ég tekið inn alls konar fæðubótarefni og vítamín fyrir liðina frá hinum og þessum merkjum en aldrei fundið jafn fljótt fyrir mun og þegar ég byrjaði að taka BUILD-YOUR-JOINTS. Ég finn mikinn mun og mér liður frábærlega vel,“ segir hún. „Í öllu kuldakastinu í desemb-



Rakel María Hjaltadóttir hefur verið að taka inn fæðubótarefnið Build Your Joints með góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ég hef verið að glíma við verki í hné. Eftir að ég hljóp mitt fyrsta 100 kílómetra hlaup í júní 2020 fór ég að finna fyrir álagsmeiðslum og verkjum í hné.

er hljóp ég rúma 300 kílómetra úti og hef ekki fundið fyrir neinum liðverkjum sem er eiginlega alveg ótrúlegt. Ég hef einnig verið að einblína svolítið á teygjur og liðleika undanfarna mánuði og er farin að finna mikinn mun á liðleika í líkamanum sem er ótrúlega góð tilfinning,“ bætir Rakel við.

Mikil hlaup skapa álag á líkamann og Rakel segir að hún finni minna fyrir þreytu og stifleika í liðum eftir að hún byrjaði að taka BUILD-YOUR-JOINTS. „Það er líka svo gott að það er bæði kollagen og D3-vítamín í þessu og maður þarf bara að taka eitt hylki á dag sem er einfalt að muna.“

BUILD-YOUR-JOINTS er verðlaunavara sem hönnuð er fyrir uppbyggingu brjósks og heilsu liða. Blandan inniheldur einstakt og einkaleyfisvarið form af kollageni UC-II® í því formi sem finnst í liðum ásamt öðrum virkum innihaldsefnum. Mælt er með BUILD-YOUR-JOINTS fyrir fólk sem leitast við að auka þægindi, hreyfanleika og liðleika og viðhalda eðlilegri bólgusvörun. ■

Good routine fæðubótarefnin fást í Hagkaup, Lyfjum & heilsu, Apótekaranum, Krónunni og á vefverslun www.goodroutine.is.

Hröð ganga er góð fyrir heilsuna



Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is

Stutt en hröð ganga á hverjum degi getur dregið úr áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum um allt að 49 prósent. Aðeins þriggja mínútna hröð hreyfing sem eykur hjartsláttinn skiptir máli.

Nýlega birtist grein í tímaritinu Nature Medicine um niðurstöðu rannsóknar sem sýnir hversu lítið þarf að hreyfa sig til að það skipti verulegu máli fyrir heilsuna. Þriggja mínútna hröð ganga eykur hjartslátt sem er gott fyrir líkamann. Ekki þarf endilega að fara í líkamsræktartæki, hröð ganga utan- eða innanhúss skiptir máli. Sömuleiðis að ganga upp stiga í stað þess að taka lyftu eða labba hratt út í búð.

Þetta er fyrsta rannsóknin sem sýnir að hröð hreyfing í mjög stuttan tíma getur dregið úr hættu á sjúkdómum og þar með ótímabærum dauða. Þetta segir Cecilie Thøgersen-Ntoumani, prófessor í hreyfingu og heilsu við háskólann í Suður-Danmörku. „Niðurstaðan kom mér á óvart, ég hélt að það þyrfti lengri tíma en þrjár til fjórar mínútur á dag til að ná árangri,“ segir hún.

Í rannsókninni notuðu vísindamennirnir gögn frá 25 þúsund manns sem hreyfðu sig ekki reglulega. Gögnin komu frá UK Biobank og allir þátttakendur voru Bretar að meðaltali um 62 ára. Þeir höfðu



Vísindamenn hafa komist að því að hröð ganga sem eykur hjartslátt er mjög góð fyrir heilsuna. Frekar ætti að fara tröppur en taka lyftu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

armband á úlnliði eða lærum sem skráði hreyfingar. Þetta gerði kleift að hægt var að skrá stutta hreyfingu. Öll hreyfing sem eykur hjartsláttinn er góð. Fylgst var með þátttakendum í sjö ár. Niðurstöðurnar sýndu að þeir sem hreyfðu sig minnkuðu mikið hættuna á að fá ýmsa sjúkdóma.

„Rannsóknin sýnir glæsilega niðurstöðu og þetta eru mjög góð gögn sem eru fengin yfir langan tíma,“ segir Lars Nybo, prófessor við íþrótt- og næringarfræðideild Kaupmannahafnarháskóla. Hann vill þó fá ítarlegri rannsókn með slembivali þar sem hópur sem valinn er af handahófi hlaupi upp stiga fjórum sinnum á dag og síðan annar viðmiðunarhópur sem gerir það ekki. „Rannsóknin fellur þó vel að fyrri rannsóknum. Það er

Það er alltaf til bóta að hreyfa sig en því miður eru ansi margir sem finnst það leiðinlegt. Þá er kannski einfaldara að fara í stuttan göngutúr með hundinn eða leika við börnin í stað þess að fara í ræktina.

alltaf til bóta að hreyfa sig en því miður eru ansi margir sem finnst það leiðinlegt. Þá er kannski einfaldara að fara í stuttan göngutúr með hundinn eða leika við börnin í stað þess að fara í ræktina. Það gæti verið hægt að fá hreyfinguna án þess að hún sé skipulögð,“ segir hann.

Það er einmitt sá hópur sem hreyfir sig lítið sem Cecilie Thøgersen-Ntoumani segir að rannsóknin geti haft þýðingu fyrir. „Hefðbundnar leiðbeiningar segja að fólk eigi að hreyfa sig í 150–300 mínútur á viku. Fyrir suma er það ekki raunhæft. Hún hvetur fólk til að hlaupa smávegis, búa til snjókarl eða eitthvað fljótlegt sem eykur hjartslátt. Allt sem fólk ætti að gera sér til heilsubótar daglega er að ganga aðeins hraðar. ■

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR
Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglærðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum.
s. 782 4540 loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

 **Hjálparstarf kirkjunnar**

Heilsa

Heilsuvörur




Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

**VERSUNARTÆKNI**
www.verslun.is

**geiri**
www.geirihf.is



Kæli og frystiklefar
settir saman úr einingum - stækkanlegir



Hurð á lömum með læsingu Rennihurð með læsingu PVC strímlagardína mismunandi litir

MAXI LÍNAN FRÁ JKS
Einingar eru fánlegar úr 6,8,10 og 14 cm þykku frauði, mjög sterkt yfirborð sem þolir vel allan núning. Mismunandi þýkar einingar verja mismunandi tegundir matvæla. Einingarnar eru festar saman með öflugum krókfestingum. - Öndun í gólfíð er með sérstakri „T“ öndun til þessa að jafna loftstreymi í klefanum. Þéttlisti á hurð er mýkri og einangrar betur.

**VERSUNARTÆKNI**
www.verslun.is

**geiri**
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS
www.verslun.is


www.verslun.is

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

Tættik 5762 #



job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**