



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

LAUGARDAGUR 14. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Gegjað snarl yfir handboltaleiknum.

Handboltaeðla sem hittir í mark

starri@frettabladid.is

Stór hluti landsmanna mun án efa fylgjast með strákunum okkar á HM í handbolta í kvöld og á mánuðag. Hér er skotheld uppskrift að handboltaeðlu sem er í senn ljúffeng og saðsöm.

Handboltaeðla

900 g nautahakk

2 jalapeno, fræhreinsuð og skorin smátt

1 laukur, saxaður smátt

4 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt

2 tsk. hveiti

2 tsk. salt

1 tsk. svartur pipar

1 tsk. cayenne-pipar

2 bollar kjúklingasoð

1 bolli tómatar úr dós (saxið niður)

1 msk. Dijon-sinnep

1 tsk. Worcestershire-sósa

1 bolli Cheddar-ostur

Steikið hakkið á pönnu með jalapeno, lauk og hvítlauk ásamt salti, pipar og cayenne-pipar. Bætið næst út í kjúklingasoði, tómötum, sinnepi og Worcestershire-sósu. Sjóðið í um 25 mínútur. Hellið í eldfast mót og stráðið ostinum yfir. Setjið undir grill þar til ostur er fallega brúnn. Borið fram með kartöfluf্লögum, kexi eða þunnt skornu snittubrauði. ■

Alla daga gegn kulda og sól

Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

Jónína Birna segir að Nourkrin hafi reynst einstaklega vel fyrir bæði konur og karla. „Árangur í prófunum hefur verið ótrúlega góður,“ segir hún.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nourkrin vinnur gegn hárlosi

Nourkrin hefur fengist á Íslandi frá árinu 2018 og hjálpað fjölda manns sem hafa glímt við mikið hárlos. Rannsóknir sýna að einstakt innihaldsefni í Nourkrin stöðvar/minnkar hárlos, eykur hárvöxt og gerir hárið mun líflegra. **2**



Jónína Birna segir að fljótlega komi einnig á markað sjampó og næring frá Nourkrin sem hentar fyrir alla.

Jónína Birna Björnsdóttir, vöru-merkjastjóri hjá OJK-ÍSAM, segir að um 60% kvenna verði fyrir hárlosi í lengri eða skemmri tíma á ævinni. „Sérstaða Nourkrin er Marilex, einkaleyfisvarða innihalds-efnið sem unnið er úr fiskiþykkní, ensími úr sjávarríkinu, og pró-teóglýkönum. Það er efnið sem hár-sekkina vantar þegar hárvaxtar-hringurinn brenglast. Nourkrin er einnig eina hárbætiefnið sem hefur undirgengist klínískar rannsóknir en þær eru yfirleitt ekki til staðar hjá bætiefnum,“ upplýsir hún. „Nourkrin hárbætiefnið var fundið upp árið 1986 og kom á markað stuttu síðar. Varan hlaut strax góðar viðtökur enda er hár-losvandamál algengara en maður heldur og ekki mikið talað um það,“ segir Jónína en OJK-ÍSAM hefur verið með nokkra Nourkrin-prófanahópa til að sýna fram á virknina.

Mikill áhugi á Nourkrin-hópum „Á Íslandi hafa fjölmargir verið í prófunum hjá okkur síðan varan kom á markað árið 2018. Við höfum auglýst eftir þátttakendum á Facebook og í Fréttablaðinu og margir sótt um. Það eru greinilega margir að kljást við hárlos,“ segir Jónína og bætir við: „Í þessari með-ferð prófa þátttakendur vöruna í sex mánuði. Teknar eru myndir áður en hún hefst, síðan aftur eftir þrjá mánuði og svo í lokin eftir sex mánuði.

Nær allir sem hafa verið í próf-unum finna mun til hins betra á hárinu á sér, minna hárlos, aukinn hárvöxt og meira líf í hárinu. Fólk með sjálfsöfnæmis-sjúkdóminn alopecia hefur til dæmis náð mjög góðum árangri með Nourkrin. Í síðasta prófanahóp var einn þátt-takandi með alopecia areata, eða blettaskalla. Hann getur myndast í kjölfarið á miklu álagi. Annar þátttakandi var með mjög bólgná hárs ekki og því fylgdi mikill pírr-ingur í hársverði, svo mikill að ómögulegt var að setja hárið í tagl eða nota derhúfu. Þíringur fór eftir um það bil þrjá mánuði með Nourkrin og líðanin var miklu betri,“ segir Jónína enn fremur. Hún segir það einstaklega gefandi að fylgjast með þátt-takendum í prófanahópunum, sérstaklega fólki sem var búíð að gefa upp alla von um árangur en sá loksins eitthvað fara að gerast. „Árangur hefur verið finnan-legur hjá næstum öllum og sjáan-legur hjá mjög mörgum eins og myndirnar sýna. Mismikið eftir því sem við erum mörg,“ segir

hún. „Um 60% kvenna glíma við hárlos í lengri eða skemmri tíma á lífsleiðinni og um 80% karla. Algengasta ástæðan er erfðir. Ef karlar byrja að taka inn Nourkrin um leið og skallamyndun hefst er hægt að seinka henni. Nourkrin Man inniheldur Marilex-M sem búíð er aðlaga fyrir karla, með sérstökum próteóglýkönum sem draga úr rýrnun hársökkja, örva og lengja vaxtarskeiðið.“

Margar ástæður fyrir hárlosi Þegar Jónína er spurð hvers vegna hárlos sé svo almennt vandamál, svarar hún: „Hárlos hefur líklega alltaf verið til staðar en nú er farið að fylgjast betur með ástæðum þess og meira talað um það. Komið hefur í ljós að þættir eins og álag eða stress eru ein algengasta ástæðan fyrir hárlosvandamálum kvenna og sá þáttur er sífellt að aukast. Einnig hafa hárlosvanda-mál aukist mikið í kjölfar Covid og búíð er að gera vísindalega rannsókn þar sem sýnt er fram á mikinn árangur þeirra sem tóku inn Nourkrin eftir að hafa misst mikið hár í kjölfar Covid.“ Jónína bendir á að innihalds-efnið Marilex sé einkaleyfisvarið og því eingöngu í Nourkrin vörum. „Það er vísindalega sannað að Marilex er það efni sem hársökk-ina vantar þegar hárvaxtarhring-urinn brenglast. Virkni Nourkrin hefur verið rannsakaður með klínískum rannsóknum sem ekki er þekkt hjá öðrum bætiefnum fyrir hár.

Helstu ástæður fyrir hárlosi geta verið eftirfarandi:

- Stress/álag
- Veikindi
- Sykursýki
- Mataræði
- Vanvirkur skjaldkirtill
- Hjáveituaðgerð
- Lyfjaneysla
- Reykingar
- Meðgangna fæðing, brjóstagjöf
- Covid-veikindi
- Slæm hármeðhöndlun og fleira

Við miðum alltaf við að það taki einn hárvaxtarhring til að sjá mun og það tekur hárvaxtarhringinn 6 mánuði að ná jafnvægi. Hársökk-irnir geta verið á misjöfnum stað í hringnum þegar meðferð hefst og því tekur þetta þennan tíma. Hjá flestum sést munur strax eftir 3 mánuði og jafnvel fyrr hjá öðrum. Það þarf þolinmæði og tíma til að takast á við hárlos, þetta vandamál læknastræði ekki á einni nóttu. Nauð-synlegt er að taka inn 2 hylki á dag

77 Komið hefur í ljós að þættir eins og álag eða stress er ein algengasta ástæðan fyrir hárlosvandamálum kvenna og sá þáttur er sífellt að aukast.

til að hársökkirnir fái það magn af Marilex sem þeir þurfa til að snúa hringnum við.“ Jónína segir að hún fái mikil og sterk viðbrögð frá fólki sem tekur inn Nourkrin. „Já, við fáum reglu-lega fréttir um frábæran árangur. Fólk sendir okkur tölvupóst eða skilaboð og segir okkur frá ánægju sinni. Við erum líka í sambandi við þá sem voru í prófanahópum og fáum að fylgjast með árangri hjá þeim.“

Nourkrin sjampó og næring Nourkrin sjampó og hárnæring er væntanlegt í sölu í apótekum á næstunni. Jónína segir það vera frábærar vörur sem gefa hárinu mikið líf og aukinn glans. „Það geta allir notað Nourkrin sjampó og hárnæringu, líka þeir sem hafa engin hárlosvandamál. Allir sem vilja fá smá líf í hárið og aukinn glans ættu endilega að prófa. Vörurnar verður bæði hægt að kaupa einar og sér en svo verður líka kynningartilboð þegar þær koma í sölu, þeir sem kaupa þriggja mánaða skammt af Nourkrin fá sjampó og hárnæringu frítt með sem er ansi góður kaupauki,“ segir hún.

Þegar Jónína er spurð hvort þetta sé dýr meðferð segir hún það fara eftir því við hvað er miðað. „Mér finnst gott að miða Nourkrin meðferð við klippingu/litun sem þarf að gera reglulega fyrir hárið. Margir sem eru með hár-losvandamál voru vanir að eyða ákveðinni upphæð í klippingu/ litun sem er kannski ekki lengur í boði. Ef keyptur er þriggja mánaða skammtur af Nourkrin er fólk að fá þrjá mánuði á verði tveggja svo það margborgar sig og ég tala ekki um þegar sjampó og hárnæring fylgir með,“ segir hún. ■

Nourkrin fæst í öllum helstu apó-tekum. Nánari upplýsingar á isam.is/nourkrin

■ Fyrir



■ Eftir



Af hverju hárlos?

Hárvaxtarhringur er hringrás hárvaxtar líkamans. Í eðlilegum hárvaxtarhring eru 85-90% hársökkjanna á vaxtarstigi á meðan 10-15% þeirra eru á hvíldarstigi áður en þau losna. Hver hár-vaxtarhringur er 6 mánuðir. Próteóglýkanar er sérstök gerð af próteini sem sannað hefur verið vísindalega að stjórni vexti í hársökkjum. Þegar hárlosvanda-mál kemur upp þá hefur hinn hefðbundni hárvaxtarhringur brenglast vegna þess að hlutfall próteóglýkana í hársökkjunum verður of lágt. Helstu ástæður fyrir að hlutfall próteóglýkana lækkar eru meðal annars: stress, álag, veikindi, sykursýki, lyf, reykingar, sjúkdómar, meðgangna, hjáveituaðgerð, Covid, fæðing, hármeðhöndlun og fleira. Hið einstaka Marilex inni-haldsefni er vísindalega þrouð

lífvirk (bioactive) próteóglýkan-formúla sem er einkaleyfisvarin og eingöngu í Nourkrin vörum. Marilex var þróað til að styðja við eðlilegan, heilbrigðan hár-vöxt með því að takast á við próteóglýkan-skort í hársökkjum sem er undirliggjandi ástæða fyrir næstum öllum hárlos-vandamálum. Marilex hefur verið prófað um allan heim og er samþykkt af heilbrigðisyrif-völdum í öllum heimsálfum. Með því að nota próteóglý-kan-meðferð sem inniheldur mikið af sérstökum hárvaxtar-próteóglýkönum (vaxtarprótein) líkt og Nourkrin er hægt að örva hársökkina svo hárvaxtarhring-urinn verði aftur eðlilegur. Nourkrin er algjörlega öruggt og allir, nema þeir sem eru með ofnæmi fyrir fiski eða skelfiski, geta notað það.

■ Fyrir



■ Eftir



ENN MEIRI VERÐLÆKKUN Á ÚTSÖLUNNI 50-70%

Pantaðu í netverslun www.curvy.is

Curvy



Relax toppur
1.995 kr
~~3.990 kr~~



Aarya blazer
4.495 kr
~~8.990 kr~~



Úlpa
5.495 kr
~~10.990 kr~~



Jie peysa
4.495 kr
~~8.990 kr~~



Golla
3.995 kr
~~7.990 kr~~



Wrap kjóli
6.495 kr
~~12.990 kr~~



Maddie buxur
4.995 kr
~~9.990 kr~~



Ída gallabuxur
2.697 kr
~~8.990 kr~~



Blazer jakki
5.995 kr
~~11.990 kr~~



Kimono blússa
5.995 kr
~~11.990 kr~~



Blúndu toppur
3.995 kr
~~7.990 kr~~



Spangarlaus BH
2.397 kr
~~7.990 kr~~

Miklu meiri lífsgæði með Protis Liðum

Protis – nordic nutrition er íslenskt vörumerki sem sérhæfir sig í hágæða fæðu-bótarefnum. Formúlur Protis eru háþróaðar fyrir hámarksvirkni. Undirstaða vörunnar Protis Liðir er kraftur úr íslensku hafi.

Lífsgæði Péturs Björnssonar gjör-breyttust eftir að hann byrjaði að taka Protis Liði.

Protis Liðir er náttúrulegt fæðu-bótarefni sem unnið er úr kolla-gen-ríkum skrápi sæbjúgna með viðbættu vatnsrofnu þorskrótíni, fyrir viðhald vöðva og túrmeriki fyrir bólgueyðandi áhrif.

Pétur er búsettur á Sauðárkróki og starfar sem kerfisstjóri hjá tölvufyrirtækinu Fjölneti, sem hann á og rekur. Pétur hefur alla tíð stundað íþróttir enda segist hann vera keppnismaður. Ástæða þess að hann byrjaði að taka inn Protis Liði var ónýt hné.

Áhrifin komu á óvart

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

„Ég hafði ekki mikla trú á Protis Liðum í upphafi, en ákvað að prófa að taka inn fjórar töflur á dag með



morgunmatnum. Um sama leyti hætti ég að gleypa Voltaren rapid, sem er bólgueyðandi lyf og fer ekki vel í maga. Það kom mér mikið á óvart að eftir stuttan tíma minnk-uðu bólgurnar mikið og verkirnir eiginlega hurfu. Ég veit svo sem ekkert hvernig ég á að útskýra þetta, en það er eins og eitthvað læknist í hnénu með Protis Liðum. Ég gat allt í einu skokkað smá-vegis og hreyft mig. Áður voru allir „demparar“ farnir úr hnján-um,“ segir hann.

Fór að geta hjólað

Pétur er kyrrsetumaður þar sem hann starfar við tölvur og finnst því mikilvægt að hreyfa sig. „Ég hjóla mikið. Það gat ég illa gert fyrir sex árum. Það var í rauninni alveg magnað að strax á fimmta degi eftir að ég byrjaði á Liðum var ég farinn að finna mikinn mun á

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

Þegar Pétur er spurður hvort hann viti um ástæðu þess að hnén gáfu sig, svarar hann: „Ég slasaðist fyrir rúmum 28 árum þegar ég var að hlaupa utanvegjar í Noregi þar sem ég var í námi. Steig illa niður og reif liðþófa, átti síðan að fara í aðgerð sem aldrei varð úr, þannig að fóturinn varð alltaf verri og verri. Ég fór að setja allan þungann á hinn fótinn og skemmdi hann líka. Það má segja að þetta séu týpísk íþróttameiðsli. Ég hljóp

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

MYND/ADSEND



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

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

Pétur Björnsson

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

Ginseng hafsins

Skrápur sæbjúgna inniheldur lífvirka efnið kondroitín sulfat. Skrápur sæbjúgna inniheldur einn-ig hátt hlutfall af sinki, jöði og járni og eru sæbjúgu gjarnan kölluð „ginseng hafsins“ en þau innihalda lífvirka efnið saponín. Kollagenið sem unnið er úr sæbjúgum inni-heldur hátt hlutfall af mikilvægum aminosýrum, sérstaklega tryptófan, auk mangans og nauðsyn-legra vítamína fyrir heilbrigð bein, brjós og liðvökva. ■

Verslaðu á protis.is eða í öllum helstu stórvörumörkuðum og apótekum.

Skrýtin tilfinning að halda með báðum liðunum

Jón Kr. Gíslason og Auður Sigurðardóttir eiga tvo stráka sem spila hvor með sínu liðinu í bikarúrslita-leiknum í körfubolta í dag. Spennan er mikil og það eina sem er ljóst er að annar kemur heim með gull en hinn með silfur.

starri@frettabladid.is

Úrslitaleikir karla og kvenna í VÍS-bikarnum í körfubolta fara fram í dag. Kvinnalið Hauka og Kefla-víkur leika klukkan 13.30 og karla-lið Stjörnunnar og Vals hefja leik klukkan 16.15 en báðir leikirnir fara fram í Laugardalshöll.

Foreldrar úr Garðabænum, Jón Kr. Gíslason og Auður Sigurðar-dóttir, eru í þeirri óvenjulegu stöðu að eiga fulltrúa sitt í hvoru liðinu í karla-leiknum. Elsti sonurinn, Dagur Kár Jónsson, leikur með Stjörnunni og miðsonurinn, Daði Lár Jónsson, leikur með Val. Þriðji og yngsti sonurinn, Dúi Þór Jónsson, leikur með Álftanesi í 1. deildinni en bræðurnir hófu allir körfuboltaferilinn hjá Stjörnunni í Garðabæ þar sem þeir ólust upp.

Jón Kr. og Auður hafa því sótt ansi marga körfuboltaleiki með sonum sínum gegnum árin en þetta er í fyrsta sinn sem þau mæta á úrslitaleik þar sem synir þeirra spila hvor með sínu liðinu. „Það verður skrýtin tilfinning fyrir okkur að halda með báðum liðunum,“ segir Auður. „Við vitum þó fyrir vist að annar kemur heim með gull og hinn silfur.“

Dagskrá dagsins fram að leik er ekkert sérstaklega skipulögð að



Jón Kr. Gíslason og Auður Sigurðardóttir, lengst til hægri, ásamt sonum og tengdadóttur í Austurríki 2019.

sögn Jóns Kr. „Dagurinn er ekkert planaður að öðru leyti en að við ætlum öll að mæta tímanlega í Höllina. Við förum alla vega ekki í nein upphitunarpárti en við gætum þó skipt liði og mætt hvort hjá sínu liðinu ef út í það er farið.“

Skipta leikjum á milli sín

Auður og Jón Kr. hafa verið mjög dugleg að elta synina út um allar trissur. „Við setjum oftast upp Excel-skjal fyrir veturinn til að vita hvert við eigum að mæta og skiptum þannig stuðningnum

Það verður senni-lega ekki mikið um hvatningaróp frá okkur þennan daginn. Að leik loknum er alveg ljóst að við fögnum með vinn-ingshafanum og drífum okkur síðan í að peppa silfurhafann.

Jón Kr. Gíslason

bróðurlega á milli þeirra,“ segir Auður.

Strákarnir fóru allir í gegnum yngri lands-liðin og hafa þau því farið í ófáar ferðir víða um heim til að fylgjast með þeim. „Þessar ferðir hafa verið ómetanlegar því það er ótrúlega gaman og mikil forréttindi að fá að upplifa þennan þátt í lífi þeirra með þeim. Síðan hefur það verið mikill bónus að við hjónin höfum eignast frábæra vini í foreldrahópunum í þessum ferðum,“ bætir Jón Kr. við.

Það skiptast á skin og skúrir í íþróttum og á það við um bræð-urna þrjá eins og allt íþróttafólk.

Auður og Jón Kr. segja strákana alla hafa fengið að upplifa stóra sigra og meðbyr ásamt því að glíma við ýmiss konar mótlati. „Stemmingin á heimilinu hefur því óneitanlega sveiflast í takt við það sem gengur á hverju sinni hjá hverjum og einum og við erum orðin ansi sjúð í þessum veltingi.“

Á leiknum sjálfum stefna þau á að koma sér vel fyrir á miðju hlutlausu svæðisins. „Við sleppum því að mæta í stuðningstreyjum og klöppum fyrir öllum skemmti-legum tilburðum. Það verður sennilega ekki mikið um hvatning-aróp frá okkur þennan daginn. Að leik loknum er alveg ljóst að við fögnum með vinningshafanum og drífum okkur síðan í að peppa silfurhafann,“ segir Jón Kr.

Öfundar syni sína í dag

Jón Kr. átti sjálfur langan og farsæl-an feril í körfuboltanum, bæði sem leikmaður og þjálfari. Hann lék lengst af með liði Keflavíkur, þar sem hann ólst upp, og varð meðal annars þrefaldur Íslandsmeistari og tvöfaldur bikarmeistari með liðinu auk þess að vinna danska bikarinn 1990. Hann segir það einstaka tilfinningu að taka þátt í bikarúrslitaleik. „Allir þrír bikar-titlarnir eru jafn eftirminnilegir, bikarsigur með SISU í Danmörku 1990, sigur okkar Keflvíkinga gegn Snæfelli 1993 þar sem við unnum með rúmlega 30 stiga mun og sigur gegn erkifjendunum í Njarðvík 1994 þar sem sigur hafðist á loka-sekúndum. Það er fátt skemmti-legra en fá að taka þátt í bikarúr-slitaleik, enda segi ég drengjunum að ég öfundi þá í dag!“ ■

SÚKKULAÐI HNETUR KARAMELLA NÚGGAT



Næringarríkt vetrarsalat með kínoá

Sigrún Þorsteinsdóttir er með óbilandi áhuga á mat og heilsu. Hún hefur rekið vefinn CafeSigrun frá árinu 2003. Vefurinn fagnar því 20 ára afmæli en þar er að finna fullt af girnilegum uppskriftum að hollum og næringarríkum réttum sem gleðja matarhjartað.

sjofn@frettabladid.is

Sigrún segist vera salatfíkill og veit fátt betra en að fá matarmikið og gott salat í matinn, hvort sem það er í hádegismat eða kvöldverð. Sigrún starfar sem barnasálfræðingur og er með meistargráðu í heilsusálfræði. Gaman er að geta þess að Sigrún gaf út metsöluuppskriftabók árið 2015 og kláraði doktorsgráðu í heilsuefningu í fyrra. „Ég vinn í rannsóknum með Önnu Sigríði Ólafsdóttur, prófessor í næringarfræði, sem jafnframt var leiðbeinandi minn í náminu og er höfundur Bragðlaukaþjálfunar, rannsóknar á börnum með matvendni sem var grunnurinn að doktorsverkefninu mínu,“ segir Sigrún sem nýtur sín í starfi sínu þar sem hún hefur samtvinnað áhuga á mat og heilsu.

Litlar máltíðir yfir daginn

Við fengum Sigrúnu til að segja okkur hvernig hefðbundinn dagur væri hjá henni þegar kemur að því að fá sér morgunmat, hádegismat eða kvöldverð. Einnig fengum við hana til að deila með lesendum einni uppáhaldsuppskrift sinni.

„Ég var pottþétt sléttudýr í fyrra lífi því ég borða litlar máltíðir sem eru dreifðar yfir daginn og það hentar mér afar illa að borða stórar eða þungar máltíðir. Í morgunmat fæ ég mér til dæmis hafragraut með fræjum og ávöxtum, eða heimatilbúið súrdeigsbrauð og í millibita ávöxt eða heimatilbúna orkukúlu.

Í hádeginu borða ég gjarnan matarmikið salat eða gróft súrdeigsbrauð eða afgang af kvöldmatnum. Í kaffitímanum fæ ég mér til dæmis ávöxt eða þeyting og borða svo staðgóða kvöldmáltíð.

Í gegnum rannsókn okkar í Bragðlaukaþjálfun sem var á börnum með matvendni, sáum við vel hversu miklu máli skiptir að upplifa ánægju í kringum máltíðir og þær eru alveg heilagar á mínu heimili. Við fjölskyldan borðum saman að minnsta kosti morgunmat og kvöldmat flesta daga og förum yfir daginn og veginn í rölegheitum.

Allir skjáir eru bannaðir við



Sigrún Þorsteinsdóttir barnasálfræðingur hefur óbilandi áhuga á mat og heilsu og er að eigin sögn salatfíkill. Hún nýtur sín í starfi og hefur náð að samtvinnna brennandi áhuga sinn á mat og heilsu í leik og starfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

borðið og börnin eiga 100% athygli okkar.

Ég hef mikla trú á því að næringarríkur matur sé grunnur að góðri heilsu og er sjálf eins og rafmagnslaus bíll á morgnana, kemst ekki langt nema að vera búin að borða góðan morgunmat.“

Breytir þú mataræðinu í upphafi árs?

„Nei, í raun ekki. Mataræðið er ósköp svipað – alltaf grænt og gróft. Við eldum ekki kjöt á heimilinu svo við erum nokkuð græn í mataræðinu almennt.“

Er mataræði þitt breytilegt eftir árstíðum?

„Það eina sem virkilega breytist er að við hjónin verðum vandræðalega mikið sölgin í síld yfir vetrarmánuðina en getum alls ekki borðað hana þegar fer að hlýna. Grjónagrautur og súpur koma líka sterk inn á köldum vetrardögum en síður á sumrin.“



Vetrarsalatið hennar Sigrúnar er hið girnilegasta og gleður bæði auga og munn. Á einstaklega vel við á þessum árstíma.

MYND/SIGRÚN

Matseðill vor- og haustönn

Hvernig litur hefðbundinn dagur út hjá þér?

„Ég legg drög að matseðli fyrir misserið, vorönn eða haustönn, prenta upp og hengi á ísskápin. Hann er ekki alheilagur en miðar að því að vera hentugur fyrir kvöldmat og líka nestisboxið því ég geri hádegismat fyrir börnin.

Hádegisnestið þarf að vera lystugt, eitthvað sem öll fjölskyldan borðar, en líka hollt og næringarríkt. Það er meira en að segja það því þótt börnin séu alls ekki matvönd borðar stelpa til dæmis ekki hvítan fisk en elskar grænmetislasanja á meðan strákurinn vill helst skötusel en borðar ekki lasanja.

Lausnin er því að kaupa alltaf tvenns konar fisk (tekur sama tíma í undirbúningi) og á meðan

stelpa fær lasanja, fær strákurinn sömu hráefnin nema bara soja-hakk í pastasösu, hrátt grænmeti með og soðið heilhvætipasta. Allir glaðir og allir saddir. Þetta er einmitt eitt af því sem við kenndum í Bragðlaukaþjálfun, að pressa ekki á börnin að borða eitthvað sem þeim þykir ekki gott, en finna í staðinn málamiðlanir. Líkt og aðra foreldra vantar mig alltaf nokkra aukaklukkutíma í sólarhringinn og því er grúpplagt að skipuleggja máltíðir með góðum fyrirvara því þannig verða innkaupin hagkvæmari og eldamennskan léttari.“

Aðspurð segir Sigrún að hennar uppáhaldshádegismatur sé salat og gefur hún lesendum Fréttablaðsins uppskrift að einu af sínum eftirlætissalötum sem steinliggur á þessum árstíma.

„Minn besti hádegismatur er nánast allt sem heitir salat.

Ég er salatfíkill og því matar-meira, því betra. Salat gert að kvöldi er frábært í hádegismat daginn eftir svo það sparast bæði undirbúningur og hráefni þegar maður gerir tvær máltíðir í einu. Minni matarsóun og meiri hagkvæmni.“

Matarmikið vetrarsalat með kínoákorni

- 400 g kínoákorn
- ½ grænmetisteningur
- 450 g rauðrófur, 3 litlar
- 1 granatepli
- 60 g pistasíuhnetur, skurnlausar
- 1 stk. mangó
- 100 g spínat eða spínatkál, takið stilkana af
- 100 g fetaostur í saltvatni

Byrjið á því að skola kínoákornið í fingata sigti. Látið vatnið því næst renna af og setjið svo kornið í pott. Síðan er vatninu hellt út á þannig að fljóti vel yfir og sjóðið ásamt grænmetisteningnum í um 15 mínútur.

Leyfið pottinum að standa á hellunni eftir að slökkt hefur verið á henni á meðan þið útbúið annað hráefni.

Afhýðið rauðrófurnar, skerið í meðalstóra bita. Setjið í djúpa pönnu ásamt botnfylli af vatni og sjóðið með lokinu á í 30 mínútur.

Hellið vatninu frá og setjið rauðrófurnar til hliðar. Losið fræin úr granateplinu (best að skera grunnt í hýðið og losa fræin ofan í vatnsbaði).

Saxið pistasíuhneturnar gróft. Skerið mangóið í bita. Skolið spínatið. Þerrið spínatið og dreifið á stóran, grunnan disk. Setjið kínoákornið ofan á. Raðið rauðrófum, granateplafræjum, pistasíuhnetum og mangóbitum ofan á og blandið mjög varlega svo að rauðrófurnar liti ekki allt annað.

Dreifið fetaostinum yfir. Berið fallega fram og njótið þess að borða hollt og gott salat. ■

Öflugur & náttúrulegur flensubani

Inniheldur hreint engifer & c-vítamín

Kröftug blanda sem kemur þér í gegnum veturinn með bros á vör

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

C-vítamín & engifer

Náttúrulegur flensubani
C-500 mg.

60 HYLKIJÆÐUBÓTAREFNI

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Helgi Már Þórðarson, íþróttfræðingur og einkaþjálfari, varð hissa þegar hann fann hversu hratt OsteoStrong breytti liðan hans til betri vegar.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Fann hratt mikinn mun með OsteoStrong

OsteoStrong fagnar fjögurra ára starfsafmæli sínu um þessar mundir. Um 1.000 manns stunda æfingar vikulega í Hátúni og Ögurhvarfi. Heimsóknin tekur aðeins 20 mínútur, einu sinni í viku og þannig bæta meðlimir sig í styrk vöðva, jafnvægi, þéttleika beina og minnka verki í liðum og baki.

Helgi Már Þórðarson, íþróttfræðingur og einkaþjálfari, fór að stunda OsteoStrong eftir að hann fór að finna fyrir verkjum í líkamanum. „Mér finnst óeðlilegt að vera með verki. Mér finnst eðlilegt að vera verkjalaus og mér finnst að allir ættu að stefna að því. Ég spilaði fótbolta í Bandaríkjunum og lærði íþróttfræði í Saint Augustin í Flórída fyrir hartnær 30 árum. Ég var líka á íþróttabraut í menntaskóla og ætlaði alltaf að verða íþróttakennari, sem ég svo gerði. Ég var þjálfari barna og unglinga, síðar einkaþjálfari og hafði alla mína ævi þjálfað fólk í íþróttum. Það er þess vegna mjög

Það er svo gott að byrja hjá OsteoStrong. Maður finnur svo hratt fyrir breytingum og byrjar smám saman að skoða í kringum sig eftir fleiri leiðum til að bæta heilsuna og gleðina.

auðvelt að tala við mig um heilsu, andlega heilsu og heilbriggt lífni. Þegar OsteoStrong var opnað þá var ég eins og margir: „Nei, það getur ekki verið, fjögur tæki, einu sinni í viku?“ Mér fannst þetta náttúrulega mjög skritið.

Tilbúinn að breyta til
En ég var á þeim stað að mig langaði að breyta til. Ég var búinn að telja mánuðina og dagana þar til ég yrði fimmtugur og vildi

fara ferskur inn í nýjan áratug. Ég var eins og margir, hafði aðeins fækkað ferðum í ræktina á meðan ég var með litil börn og var að stofna fyrirtæki. Það koma alltaf smá svona tímabil þar sem maður dettur út í smá tíma.

Fljótlega verkjalaus í baki
Þegar ég byrjaði í ástundun hjá OsteoStrong var ég slæmur í baki, öxl og hálsi. Ég var rosalega duglegur í OsteoStrong í hálf ár. Lagði mig fram um að missa aldrei úr tíma af því að ég fann mun á mér eftir bara nokkrar vikur. Verkirnir hurfu alveg. Bara OsteoStrong einu sinni í viku, ekki neitt annað með.

Aukin löngun í hreyfingu
Svo smám saman gerðist svo margt ánægjulegt. Með auknum styrk, minni verkjum og aukinni orku þá fór ég að leita í fleiri leiðir til þess að bæta heilsuna, fann löngun til að mæta í ræktina og mætti þar þrisvar sinnum í viku ásamt því að stunda OsteoStrong einu sinni í viku. Það er svo skemmtilegt að hreyfa sig þegar



Helgi segir að eftir æfingarnar hjá OsteoStrong finni hann fyrir miklum liðleika og orkan hefur aukist.



Órn og Svana eru eigendur OsteoStrong og eru sifellt að leita leiða til þess að færa OsteoStrong út á landsbyggðina.

manni liður vel. Þabbi minn er 73 ára. Hann hefur sömu sögu að segja en hann fann reyndar mun á sér strax eftir fyrsta tíma. Ég held að það sé eðlilegt að það taki mann aðeins lengri tíma að finna fyrir breytingum þegar maður er yngri og í betra formi.

Gleðin í skammdeginu
Hreyfing er svo verðmæt fyrir andann og það skiptir svo miklu máli að vera ekki verkjaður. Það er grunnatriði. Til þess að lyfta andanum tók ég upp á því í jólafríinu að fara í tvo stutta göngutúra á dag í náttúrunni og mér finnst það mjög verðmætt. Í nokkur ár hef ég vandað mig við að dvelja í þakklæti. Ég keypti mér 5-mínútna-þakklætis-bækur um árið og núna er það orðið sjálfkrafa hjá mér að finna fyrir þakklæti óháð aðstæðum hverju sinni. Ég las líka „Af hverju sofum við“ og hætti að mæta í sund á morgnana eins og ég hafði gert í 15 ár. Nú sef ég bara þessa tvo auka klukkutíma og ég greinilega þurfti á því að halda því að ég er allur miklu kátari.

Tími fyrir heilsu
Það er svo gott að byrja hjá OsteoStrong. Maður finnur svo hratt fyrir breytingum og byrjar þá smám saman að skoða í kringum sig eftir fleiri leiðum til að bæta heilsuna og gleðina. Þegar ég lít núna tvö ár aftur í tímann þá má segja að OsteoStrong hafi ýtt við mér að ná markmiði mínu sem er að vera í toppformi þegar ég verð fimmtugur. Borða betur, sofa betur, æfa betur,“ segir Helgi sem er annar eigandi Aha.is.

Tvær stöðvar á höfuðborgarsvæðinu
OsteoStrong á Íslandi á fjögurra ára starfsafmæli nú í janúar. Vikulega mæta um 1.000 meðlimir til þess að styrkja sig og auka orku. „Við erum í Hátúni 12 og opnuðum nýja stöð í Ögurhvarfi 2 á síðasta ári. Þannig geta enn fleiri nýtt sér þjónustu OsteoStrong og leiðin er styttri fyrir þá sem koma til dæmis frá Selfossi og Borgarnesi. Við erum mjög spennt yfir möguleikanum á því að fá að þjóna fleiri svæðum á Íslandi og erum alltaf spennt fyrir að tala við mögulega samstarfsaðila,“ segir Svanlaug

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

Jóhannsdóttir, annar eigenda OsteoStrong.

Tíminn er núna
OsteoStrong hentar næstum öllum sem geta staðið upp. „Hjá okkur eru til dæmis einstaklingar sem eru farnir að þurfa að styðjast við göngugrind og allt þar á milli. Það er svo auðvelt að detta úr rútínu með sína hreyfingu. Margir þrúa að komast aftur af stað. Það er góð hugmynd að prófa OsteoStrong núna í skammdeginu og byrja strax að safna styrk fyrir vorið og útiveruna,“ segir Órn Helgason, hinn eigandi OsteoStrong.“

73% styrking á ári
„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann,“ segir Svanlaug. „Hreyfingin er litil en átakið er hins vegar meira en fólk er vant án þess að verða manni nokkurn tíma ofviða. Með nýju áreiti fær líkaminn skýr skilaboð um að byggja sig upp og hefst handa við að þetta bein og styrkja vöðva, liðbönd og sínar. Á einu ári er fólk að meðaltali að styrkja sig um 73%.“

Frír prufutími
„Við bjóðum enn upp á fría prufutíma. Það er gaman að fá tækifæri til að sýna fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur stutt þá til vaxtar,“ segir Órn. ■

OsteoStrong býður upp á prufutíma í Hátúni 12 á fimmtudögum og Ögurhvarfi 2 á föstudögum. Prufutíma má bóka í síma 419 9200 og á osteostrong.is

Þjónusta

Málarar

MÁLARAR
Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglægðir 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. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - 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

Nudd

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

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

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is
CBD 6.6%, CBD 24%, CBD 12%

Húsnæði

Geymslúhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

GLUGGA GERÐIN

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

RÁÐNINGAR

intellecta
Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

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

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

ER BÍLSÆTID RIFID ?

FYRIR **EFTIR**
Bílsætaviðgerðir-, mótorkjóra og snjósléðasæti. 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.hsbolstrun.is

Ferðaðþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

gott cbd.is
CBD 6.6%, CBD 24%, CBD 12%

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita að þér?