



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 15. mars 2023

KYNNINGARBLAÐ



Idol-söngvarinn Kjalmar Martinsson Kollmar tekur lagið í Bókasafni Kópavogs.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bókasafnið fagnar tímamótum

gummih@frettabladid.is

Bókasafn Kópavogs heldur í dag upp á 70 ára afmæli sitt. Í tilefni afmælisins hefur verið húllumhæ um allt safnið síðustu daga sem nær hámarki í dag á sjálfan afmælisdaginn.

Það verður þétt dagskrá á afmælisdaginn. Hún hefst klukkan 10 með sögustund með Arndísi Þórarinsdóttur. Sögustundin er opin öllum söguþyrstum krökkum sem vilja hverfa inn í heim ævintýranna. Í kjölfarið, eða klukkan 12.15, verður afmælisjóga með Evu Mariu Jónsdóttur þar sem hún kynnir meðal annars aðferðir til að ná tökum á jafnvæginu.

Kjalar stigur á stökk

Sýnd verður stuttmynd Martins Sigurgeirssonar kvikmyndagerðarmanns um sögu Bókasafns Kópavogs og saga safnsins í 70 ár verður rakin af Frimanni Inga Helgasyni frá Sögufélagi Kópavogs. Hann-yrðaklúbburinn Kaðlín þrýðir til góðs og er allt handavinnufólk velkomið til að taka þátt og þrýða flik sem gefin verður góðum málstað. Bókmenntaklúbburinn Hananús les ljóð sem og nemendur Lindaskóla og síðasti dagskrárliðurinn, sem hefst klukkan 17, er tónlistaratriði. Þá stigur á stökk Idol-keppandinn Kjalmar Martinsson Kollmar og syngur perlor fyrir gesti eins og honum er einum lagið. Með honum kemur fram gitarleikarinn Alexander Grybos. ■



Bjarni Jakob Gunnarsson þríþrautarkappi mælir hiklaust með rauðrófuhyllkjunum frá Natures Aid fyrir alla, sérstaklega íþróttafólk.

MYND/ADSEND

Afkastar meira á æfingum með rauðrófuhyllkjunum frá Natures Aid

Rauðrófan hefur lengi verið þekkt fyrir heilsuefandi eiginleika en hylkin frá Natures Aid innihalda 4.620 mg af þurrkaðri rauðrófu sem samsvarar 9.240 mg í ráðlögðum skammti. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaupt
www.celsus.is

Í aldanna rás hefur neysla á rauðrófum verið talin geta haft ýmis heilsuefandi áhrif á líkama okkar og notkun hennar má rekja allt að 2000 ár aftur í tímann til Rómverja. Áhugi á heilsuefandi eiginleikum rauðrófunnar er sífellt að aukast og þá sérstaklega hjá íþróttafólki þar sem rauðrófan inniheldur nitröt sem er sannkölluð ofurfæða.

Hylki eru hentug lausn
Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spinat og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda meðal annars ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru eitthvað sem allt íþróttafólk ætti að bæta í sína rútinu, en það eiga ekki allir safavél heima hjá sér. Enn færri nenna að standa í því að pressa sér hreinan rauðrófusafa á hverjum degi þar sem því fylgir mikið uppvas og litarefnið úr safanum á það til að lita allt sem það kemst í tæri við. Auk þess eru ekki allir jafn hrifnir af bragðinu af safanum. Því er rauðrófuduft í hylkjum góð lausn til að bæta þessari vinsælu ofurfæðu inn í daglega rútinu.

Orkumeiri og finnst ég afkasta meira á æfingum
Bjarni Jakob Gunnarsson er 35 ára verkfræðingur og tveggja barna faðir. Bjarni Jakob stundaði fótbolta frá fjögurra ára aldri en lauk ferli sínum árið 2015 og hóf að æfa CrossFit í kjölfarið. Í dag stundar Bjarni Jakob hins vegar þríþraut af kappi og keppir í þrautinni með frábærum árangri. Bjarni Jakob hefur verið að nota rauðrófuhylkin frá Natures Aid í dágóðan tíma samhlíða þríþrautinni og deilir hér með okkur sinni reynslu. „Ég kynntist gagnsemi rauðrófunnar í gegnum æfingafélaga mína í þríþrautinni sem höfðu verið að neyta þeirra í kringum æfingar og keppnir með frábærum árangri. Ég ákvað því að prófa safa en færði mig fljótt yfir í hylkin frá Natures Aid vegna bragðsins og litarins af safanum. Mér þykir rauðrófuhylkin frá Natures Aid veita mér aukinn kraft á æfingum. Ég er orkumeiri og finnst ég afkasta mun meira. Einnig er frábær kostur að ég finn almennt fyrir minni kulda í líkamanum þegar ég tek inn rauðrófuhylkin. Þau eru ótrúlega þægileg í notkun og hentugt að



Bjarni Jakob kynntist gagnsemi rauðrófunnar í gegnum æfingafélagana í þríþraut sem höfðu neytt þeirra með frábærum árangri. MYNDIR/ADSENDAR



Mér þykir rauðrófuhylkin frá Natures Aid veita mér aukinn kraft á æfingum. Ég er orkumeiri og finnst ég afkasta mun meira. Einnig er frábær kostur að ég finn almennt fyrir minni kulda í líkamanum.



Rauðrófur eru fullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda meðal annars ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vítamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum.

innbyrða tvö hylki daglega eins og ráðlagt er. Ég passa alltaf að taka hylkin inn á sama tíma dags, 2–3 tímum fyrir æfingu en ég finn mikinn mun á mér og hef fulla trú á þessu bætiefni,“ segir Bjarni Jakob um tilkomu rauðrófuhylkjanna í sína daglegu rútinu.

Áhrifin leyna sér ekki
Bjarni Jakob tekur fram að eftir að hann fór að taka hylki í stað safans fyrir æfingar hafi hann fengið ýmsar fyrirspurnir, sérstaklega frá íþróttafólki. Hann átti meðal annars samtal við tvo einstaklinga sem neyta að sama skapi tiltekinna hylkja. Sá fyrri stundar maraþonhlaup og sá seinni spilar knattspyrnu í 1. deild karla og mæltu þeir báðir: „Ég hef aldrei verið orkumeiri síðan ég byrjaði að taka inn hylkin og finn ég mikinn mun á mér á löngum æfingum.“ Bjarni Jakob mælir hiklaust með rauðrófuhylkjunum frá Natures Aid, sérstaklega fyrir þá sem vilja bæta árangur sinn á æfingum og keppnum.

100% náttúruleg innihaldsefni
Rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúruleg og án allra aukefna. Eitt hylki jafngildir 4.620 mg af þurrkaðri rauðrófu en mælt er með að taka með mat tvö hylki á dag, sem samsvarar 9.240 mg af þurrkaðri rauðrófu. Að auki er auðvelt að opna hylkin og bæta duftinu út í heilsudrykki eða grautinn. Hylkin eru án allra gervi- og litarefna. Þau eru einnig mjólkur-, laktósa-, glúten- og sykurlaus.

Þar sem að talið er að nitröt í rauðrófum hafi áhrif á blóðþrýsting ættu þeir sem hafa lágan blóðþrýsting eða taka blóðþrýstingslyf að ráðfæra sig við lækni áður en þeir bæta rauðrófum við mataræði sitt. ■



Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnighefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf. Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummih@frettabladid.is s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Natures Aid kynnir einnig ofur-bætiefnin: Glucosamine & Chondroitin Complex Krill Olía

Glucosamine & Chondroitin Complex Inniheldur glúkósamín og kondtrótín sulfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina. Krill Olía Inniheldur öflug andoxunarefni, EPA, DHA og Omega-3 fitusýrur sem eru afar mikilvægar fyrir mannslíkaman.

Bjarni Jakob þríþrautar kappi mælir einnig með bætiefnunum frá Natures aid, eins og hann sjálfur segir frá:

„Ég tek alltaf þessi þrjú heilögu þegar æfingartímabilið er byrjað: Glucosamine, Krill og Beetroot. Ég fann það þegar ég tók mér smá hlé frá inntöku á Glucosamine (eftir Járnlíðinn) þá var ég stírbær á morgnana og fann ég greinilegan mun á mér þótt ég væri ekkert að æfa. Ég er byrjaður að taka inn Glucosamine og Krill aftur og ég vakna ekki stírbur á morgnana. Hef verið að glíma við hášina meiðsl í gegnum tíðina en mér finnst ég vera töluvert betri og næ að halda mér nokkuð góðum með Glucosamine og Krill oliunni. Einnig finn ég mun á mér þegar ég er búinn að sitja lengi við í vinnunni að bakið og liðirnir verða ekki eins fljótt stífir“



Bætiefnin frá Natures Aid fást í öllum helstu apótekum landsins og heilsuhillum stórmarkaða

Mundu eftir þér á hverjum degi!

Brosandi með burnirót

Náttúruleg & kröftug
blanda fyrir aukna orku
& hamingju

Íslensk burnirót
með einstaka virkni



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Hárlosvandamálið er úr sögunni

Fanney Dóra Veigarsdóttir byrjaði að prófa að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine eftir að hafa upplifað mikið hárlós. Árangurinn kom henni virkilega á óvart en hún hefur ekki þurft að losa hár úr hárburstanum sínum í hálf t.ár.

Fanney Dóra eignaðist barn fyrir tveimur árum síðan og missti mikið hár í kringum brjóstagjöfina. Hún bjóst við að það myndi lagast með tímanum en hárlósið hélt bara áfram. Þá talaði hún við vinkonu sína sem benti henni á að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine.

„Ég fór fyrst í blóðprufu, en ég er mikill stuðningsmaður þess að láta athuga hvaða vítamín maður þarf áður en maður byrjar að taka inn bætiefni. Það kom í ljós að mig vantaði töluvert af vítamínum,“ útskýrir hún.

Í kjölfar blóðprufunnar byrjaði Fanney Dóra að taka inn Pure Omega-3 en hún ákvað að taka líka inn Synergize-Your-Gut fyrir magaflóruna og Daily-D3 d-vítamín, allt frá Good Routine.

„Það er svo mikið afalls kyns vítamínum á markaðnum og það er erfitt að átta sig á því hvað maður á að taka og hvað er betra en annað. Ástæðan fyrir því að ég valdi bætiefni frá Good Routine er að þegar vinkona mín sagði mér frá þessu merki þá leist mér svo vel á hvernig bætiefnin eru framleidd og hver innihaldsefnin eru,“ útskýrir Fanney Dóra.

„Það skiptir mig máli að það séu ekki innihaldsefni í þeim vítamínum sem ég tek sem ég þekki ekki eða get ekki auðveldlega fundið út hver eru.“

Munurinn kom á óvart

Eins og áður segir var Fanney Dóra búin að glíma við mikið hárlós, en hún var líka farin að sofa frekar illa og finna fyrir þreytu.

„Það eru komnir sex mánuðir



Fanney Dóra segist aldrei hafa fundið eins mikinn mun á sér og eftir að hún byrjaði að taka inn Pure Omega-3 frá Good Routine.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ég hef ekki fundið svona mikinn mun á mér áður þegar ég tek inn vítamín. Ég hef alveg fundið mun, en þetta er alveg sjáanlegur munur.

Pure Omega-3 hylkin samantanda af ómega-3 fitusýrum í sínu náttúrulega formi.



Ráðlögð notkun af Pure Omega-3 eru tvö hylki á dag með mat eða vatni.

síðan ég byrjaði að taka inn þessi bætiefni og munurinn sem ég finn á mér hefur komið mér virkilega á óvart. Áður fyrr þurfti ég að hreinsa hár úr hárburstanum mínum að meðaltali annan hvern dag. En ég hef ekkert þurfa að gera það síðan ég byrjaði að taka Omega-3 fyrir að verða sex mánuðum.“

„Ég veit ekki hvort það er blanda af þessu þrennu, en læknar voru oft búnir að segja mér að taka inn Omega-3. Ég hef ekki fundið svona mikinn mun á mér áður þegar ég tek inn vítamín. Ég hef alveg fundið einhvern mun, en þetta er alveg sjáanlegur munur. Það er líka augljósara núna því ég var að breyta um háralit, ég var dökkhærð en er núna með rautt hár, svo ef ég sé hár liggja einhvers staðar þá sé ég það alveg á litnum hvort þetta eru gömul hár eða ný. Þetta er augljóslega að virka fyrir mig.“

Kostir Pure Omega-3

Pure Omega-3 frá Good Routine inniheldur hæsta styrk af Omega-3 fitusýrum í hverri skammtastærð (1.430 mg). Hylkin samantanda af ómega-3 fitusýrum í sínu náttúru-

lega og stöðuga þriglýseríðaformi sem tryggir upptöku í frumuhimnum.

Pure Omega-3 er framleitt með einkaleyfisvörðun tækniferli Flutex™, sem felur í sér fjögurra stiga sértækt hreinsunarferli. Það tryggir að þungmálmar og önnur mengunarefni eru fjarlægð án þess að notast sé við leysiefni, háan hita eða aðrar ágengar aðferðir sem gætu haft áhrif á gæði.

Mælt er með Pure Omega-3 til að tryggja heilbrigði hjarta, augna, taugakerfis, húðar, beina og liðamóta, til að viðhalda eðlilegu magni lípíða í blóðinu, styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir ofnæmisviðbrögð og stuðla að velliðan þeirra sem neyta ekki nógu mikils af góðri fitu. Ráðlögð notkun eru tvö hylki á dag, tekin með mat eða vatnsglasi eða samkvæmt tilmælum sérhæfðs ráðgjafa. ■

Sölustaðir Good Routine eru Hagkaup, Lyf & heilsa, Apótek-arinn, Krónan, Fjarðarkaup og goodroutine.is

Dagbjartur Daði Jónsson, spjótkastari úr ÍR, átti góðu gengi að fagna á Evrópubíkarskastmótinu sem fram fór í Leira í Portúgal um nýliðna helgi.

gummih@frettabladid.is

Dagbjartur var hársbreidd frá því að næla sér í gullverðlaun á mótinu en hann varð að láta sér lynda silfurverðlaunin með kasti sem mældist einum sentímetra styttra en sigurkastið. Portúgalinn Leandro Ramos hreppti gullverðlaunin en hann þeytti spjótinu lengst 78,57 metra en Dagbjartur Daði kastaði 78,56 metra.

Þetta er besta byrjun Dagbjarts á tímabilinu frá upphafi en kast hans í Leira er það þriðja lengsta hjá honum á ferlinum. Hann á best 79,57 metra sem hann náði á Meistaramóti Íslands á Akureyri fyrir tveimur árum.

„Árangurinn í Portúgal var vonum framar hjá mér. Ég var ekki alveg að búast við því að vera svona ferskur svona snemma árs enda hefur maður aðeins komist tvisvar sinnum út að kasta hér heima á þessu ári. Ég kastaði tveimur metrum lengra en ég hef áður gert í byrjun keppnistímabilsins og þetta veit bara á gott,“ segir Dagbjartur Daði.

Eins og áður segir var Dagbjartur grátlega nærri því að hreppa gullverðlaunin á Evrópubíkarskastmótinu en alls voru keppendur 14 sem tóku þátt í spjótkestkeppninni.

„Þetta var þínu svekkjandi. Ég hélt að við hefðum endað jafnir en svo kom í ljós að mitt kast mældist



Dagbjartur Daði með spjótið á lofti. Þjálfari hans, Einar Vilhjálmsson, fylgist með.

MYND/MARTA MARIA BOZOVIC SILJUDÓTTIR

einum sentímetra styttra. En þetta var góð keppni og skemmtileg og ég get ekki annað en verið mjög ánægður með mína frammistöðu.“

Dagbjartur hefur tvö undanfarin ár verið við nám og keppni í Bandaríkjunum en ákvað að snúa aftur heim.

„Ég var ekki alveg í því námi sem ég vildi vera í og svo er þjálfari minn búsettur á Íslandi. Ég ákvað því að koma heim en dvölin í Bandarík-

junum var fin og ég bý vel að henni hvað spjótkestið varðar.“

Hefur goðsögn sem þjálfara Þjálfari Dagbjarts er goðsögnin Einar Vilhjálmsson, sem á árum áður var frábær spjótkastari, stóð sig afar vel á alþjóðlegum mótum og vann til fjölda verðlauna hér heima og erlendis. Einar var í þriggja útnefndur íþróttamaður ársins og fyrir tveimur árum var

Ég ætla mér að kasta yfir 80 metrana sem fyrst.

hann útnefndur í Heiðurshöll ÍSÍ. „Við Einar höfum verið saman í tæp níu ár og það er frábært að geta verið með svona góðan vin og goðsögn til að leiðbeina sér,“ segir

Dagbjartur, sem er 26 ára gamall. Hann segist eiga helling inni.

„Ég er búinn að vera að kasta spjóti í net eins og maður gerir á veturna hér heima. Það er erfitt að fá svör við því hvernig spjótið er að fara út úr hendinni þegar maður kastar því í net og það má eiginlega segja að ég hafi fengið hálf víðáttu-brjálæði þegar ég keppti á mótinu í Portúgal. Maður verður eins og lamb á vorin. Hleypur um og kastar einhvern veginn,“ segir Dagbjartur og hlær.

„Ég á mjög mikið inni. Það verður mikil vinna næstu tvo mánuðina. Ég ætla mér að kasta yfir 80 metrana sem fyrst og stóra markmiðið er að tryggja sér þátttökurétt á HM sem haldið verður í Búdapest í ágúst. Lágmarkið er 85 metrar en ég reikna ekki með því að þurfa að kasta svo langt til að ná lágmarkinu. Núna snýst þetta aðallega um að komast á einhver góð mót erlendis og ná stöðugleika. Í fyrsta skipti í langan tíma verður haldið Norðurlandamót utanhúss sem verður í Danmörku í maí, þar sem ég verð með, og svo er Evrópubíkar-mót í júní,“ segir Dagbjartur.

Frjálsar íþróttir hafa skipað stóran sess í lífi Dagbjartar frá unga aldri en foreldrar hans gerðu garðinn frægan á árum áður. Móðir hans, Martha Ernsts dóttir, vann til fjölda verðlauna í langhlaupum og faðir hans, Jón Oddsson, var öflugur spretthlaupari. Þau eru bæði virk í sportinu og eru þjálfarar.

„Ég byrjaði snemma að æfa frjálsar en frá því við Einar byrjuðum að vinna saman árið 2014 hef ég eingöngu einbeitt mér að spjót-kastinu.“ ■