

Sipp

Sipp er ekki bara fyrir börnin því það er þrælógð líkamsrækt fyrir fólk á öllum aldri. Ef sippað er reglulega er hægt að auka þol, styrkja vöðva og draga úr vöðvabólgu. Það eina sem þarf er gott sippuband, sem fæst í flestum íþróttavörverslunum, og svo góðir skór.



ROPE YOGA
stöðin Bæjarhrauni 22

Frábært æfingakerfi í yndislegu umhverfi nýtt tímabil að hefjast. Vertu innilega velkomin í nýjan lífsstíl!!

Kennari Guðbjörg Ósk Friðriksdóttir. Skráning er hafin í síma 555-3536 eða 695-0089 ropeyoga@internet.is

Bæjarhraun 22 / 220 Hafnarfjörður / 3. hæð til vinstri

Er maginn vandamál?

Stress, þreyta og sérstakur matur getur sett magann úr jafnvægi. Óþægindi lýsa sér oft sem nábitur, brjóstsvíði, vindgangur, harðlífi og niðurgangur. Þetta þykir öllum afar óþægilegt og líður þá illa í öllum líkamanum.

Silicol fæst í apótekum

Flott í sumar
Ný tæki - Betra verð!

SLENDERTONE MAX kr. 19.900.-
SLENDERTONE FLEX kr. 14.900.-

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

ROPE YOGA
Rope Yoga er heilránt hug- og heilsuræktarkerfi sem skilar skjóttum árangri og stuðlar að varanlegum breytingum á líðan þinni og lífsháttum.

Rope Yoga bönd kr. 19.900.-
Rope Yoga æfingastöð kr. 59.900.-

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717

KRIPALU dansjoga
Kripalu DansKinetics®

Frábær blanda af jóga og dans!
Fimmtudaga kl. 19:30 - 21:00. Námskeið hefst 5. maí.

Vikurbraut 11 Sandgerðisbæ Símar: 423 7500 848 5366 www.pulsinn.is

metasys®
Þinn stuðningur í baráttunni við aukakílóin

Sex kíló á tveimur mánuðum

Metasys er málið, hef tekið inn 4 hylki á dag í tæpa tvo mánuði og hef misst 6 kg. Það sem mér þykir einna best við Metasys er að hversu mikla orku ég hef og úthald. Verð ekkert þreyttur seinniparts dags eins og ég átti oft til með að vera. Ég mæli eindregið með Metasys og gef því mína bestu einku, Bóas Ragnar Bóasson

100% náttúrulegt

metasys®
Línurnar í lag með Metasys

Fæst í apótekum og heilsubúðum
metasys@simnet.is • www.metasys.is • sími 5517020



Unnur Stefánsdóttir sveiflar sér í köðlunum með börnunum í heilsuleikskólanum Urðarhóli.

Börnin biðja aldrei um sykur

Heilsuleikskólinn Urðarhóll í Kópavogi er tæplega 10 ára gamall. Viðs vegar um landið hafa sprottið upp sambærilegir skólar sem fylgja stefnu Urðarhóls þar sem lögð er áhersla á næringu, hreyfingu og listir.

„Markmið okkar er að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listir í gegnum leik,“ segir Unnur Stefánsdóttir, sem stýrir heilsuleikskólanum Urðarhóli í Kópavogi. Hugmyndafræðina á bak við leikskólann þróaði hún ásamt samstarfsfólki sínu en Unnur er sjálf mikil íþróttakona. „Til þess að leggja meiri áherslu á þessa þætti erum við með næringarráðgjafa sem gefur ráð um matseðla og við erum með fagstjóra í íþróttum og hreyfingu sem kennir íþróttir alla

daga en hvert barn fer í íþróttatíma tvisvar í viku auk gönguferða og útivistar. Auk þess erum við með listakennara sem sjá um listnámið,“ segir Unnur.

Í leikskólanum er íþróttasalur sem er sérstaklega útbúinn fyrir börn á leikskólaaldri og þar eru íþróttir stundaðar daglega.

„Börnin elska íþróttatímana og geta varla verið veik heima ef þau eiga að fara í íþróttir þann daginn,“ segir Unnur og hlær. Auk hreyfingar er lögð áhersla á hollt og gott mataræði og segir Unnur það ganga vel að kenna börnunum að borða hollan og næringarríkan mat. „Þau læra að borða grænmeti og baunarétti og hjá sumum tekur það tíma en þessi eldri eru góð fyrirmynd. Það geta allir lært þetta og börnin biðja aldrei um sykur eða sætabraud,“ segir Unnur.

„Við finnum fyrir mikilli ánægju frá foreldrum með skól-

ann. Það er okkar trú að ef börnin fá hreyfingu og góða næringu eru þau betur í stakk búin til að skapa. Auk þess glíum við ekki við offitu hérna og við getum gripið inn í ef það vandamál kemur upp,“ segir Unnur.

Hún segir að á þeim tæpu tíu árum frá því skólinn var stofnaður hafi skólustarfið þróast mikið auk þess sem skólinn hafi stækkað. Upphaflega voru börnin 30 en nú eru þau 143 talsins, á aldrinum eins til sex ára. Leikskólinn er rekinn af Kópavogsbæ og hafa önnur sveitarfélög fylgt þessu fordæmi. Nokkrir heilsuleikskólar hafa tekið til starfa víðs vegar um landið og nokkrir taka brátt til starfa.

„Það er alveg frábært að sjá þetta gerast. Við sem stýrum heilsuleikskólum höfum hist og erum að undirbúa stofnun samtaka heilsuleikskóla,“ segir Unnur Stefánsdóttir.

kristineva@frettabladid.is

Frá Dr. Gillian McKeith
Living Food Energy duft
fyrir súper heilsu

Lífrænt ræktað og spirað, mjög ensímíkt. Inniheldur flest nauðsynleg vitamin, steinefni, andoxunarefni, prótein og heilandi jurttir

Fæst í apótekum og heilsubúðum

LifeStream
Aloe Vera Gel +E-vitamin

96% hreint

Fæst í apótekum

Heilsuvörur og matstofa

Opíð virka daga kl. 10–20
laugardaga kl. 11–17

maður lifandi
Borgartúni 24

LYFJA

Við mælum blóðþrýsting

Pantaðu tíma
í Lágmúla í síma 533 2308
Smáratorgi í síma 564 5600