ANNONSE-TEMA

# SUNNHET OG VELVÆRE

## Matglede i hverdagen

**MATGLEDE:** Per Martinsen mener folk må begynne å fokusere på gleden ved å lage mat. – Folk tenker alltid på at de skal ha god mat i helgene, men egentlig burde det vært omvendt – at man tenker ekstra på hva man spiser i hverdagen.


**1/2 pris**
**på hårkur ut januar**
Vi har langåpent til kl. 19.00
tirsd., onsd., torsd. og fred.

Frisørkroken
Dame- og herrefrisør
Innehaver: Mette Syversen
Harestua senter 1. etg.
2743 Harestua - Tlf. 61 32 32 15

**Harestua Medisinske Senter**
avd. fysioterapi og medisinsk treningsterapi
Reg. massør MNMF Birgitte Klevengen
Timebestilling, tlf. 948 97 418
Mulighet for kveldstime. Gavekort
www.harestua.no

**Rosenmetoden**
Avspenning og bevisstgjøring
Kontakt:
*Rosenterapeut*
Wenche Skjaker
for info/timebetilling,
tlf. 908 53 201
Storgata 25, 2. etg. 2750 Gran
Norske Rosenterapeuters Forening ® Rosen Metoden Norge

**Akupunktur**
*1 år på Harestua Senter – nå i større lokaler*
Influensa
Immunforsvar
Sliten
Søvnproblemer
Overgangsalder
etc.
Ring 41 42 38 01
Klinikk LAOGONG
Hege Damsgaard Helsing
Akupunktør NAFO

**Samtale-terapi**
og noen å snakke med når livet er tungt.
Gestalt-psykoterapeut
Jane Stø Johansen
Tlf. 920 18 427
jgestalt@online.no
Storgata 25, 2. etg.
2750 Gran

# – Tenk på innhold

## ■ Mari Sangnæs mener forbrukerene må ta igjen matkontrollen

**- Når du bruker en suppepose eller en boks med pastasaus. Vet du egentlig hva som er i den? undrer Mari Sangnæs ved «Hemlaga på Næs».**

**RIKTIG MEL:** — Jorda på Hadeland er veldig bra, og kornet gror sakte, noe som gir det mye næring, sier Mari Sangnæs.

**HJEMMELAGET:** Eplemost og fruktdrikker er et godt alternativ til brus og E-stoffer.

MARI AFTRET MØRTVEDT
tips@hadeland.net • 61 31 31 32

**RØYKENVIKA:** Vi blir tjukkere, barna våre blir rastløse og maten vi putter i oss koster mindre og mindre.

– Jeg tror utviklingen er veldig farlig. Folk burde tenke mye mer på hva de faktisk spiser, sier Mari Sangnæs, som driver gårdsbutikken «Hemlaga på Næs», sammen med Per Martinsen.

### – Vi er så heldige

Butikken fokuserer på kortreist og hjemmelaget mat med bakgrunn i de råvarene som vokser på bygda vår.

– Alle veit hva jordsmonnet har å si for vin, og vi har kunnskaper om vinstokker og det ene og det andre, men hva med maten? Her på Hadeland kan vi være stolte av jorda vår og jeg mener folk burde se mer på hvor maten faktisk kommer fra. Hva er det i poteten? Hva inneholder kålrota? Hvor kommer eplene fra? spør Sangnæs, som selv bruker mye tid både på å lage mat og på å finne sunne råvarer.

– Ta for eksempel suppeposene. Det står ofte at de inneholder «vegetabilsk fett», men det mange ikke vet er at det ofte betyr herdet palmeolje, som er en av de verste typene fett du kan få i deg!

### - Kosthold mot ADHD

Sangnæs mener folk flest bruker for lite tid på å lese pakningsvedlegg for å lære om innholdet i dagens mat. Hun tror mange av problemene som oppstår i dagens samfunn kommer på bakgrunn av dårlig kosthold og lite kunnskap.

– Kosthold blir faktisk brukt som behandling for unge med narkotikaproblemer og adferdsvansker. En overlege fra Trondheim sa i et foredrag at mange ikke ville hatt problemer om de var blitt gitt bedre mat gjennom barndommen, sier Sangnæs og mener dette poengterer viktigheten av næringsrik mat.

– Jeg tror maten vi spiser i dag bidrar til at mange barn blir allergiske og får lærevansker. Jeg synes vi skal slutte å tenke at mat skal være billig, billig, billig og heller fokusere på at den skal være sunn, sunn, sunn!

### Dårlig tid?

I en travel hverdag er det lett å ty til den gode gamle unnskyldningen om dårlig tid.

– For å få til en sunnere livsstil må vi se oss om etter nye løsninger. Vi er flinke til å samkjøre til turntreninga med naboen, men hva med å bytte på å lage god mat? Kan vi ikke også bytte kasseroller et par ganger i uka? Hva med at den ene familien lager middag den ene dagen og den andre neste dag? Å fryse ned gode middager et også et fint alternativ for å få hverdagen til å gå rundt, sier Sangnæs.

### Slanketid på nyåret

– På denne tiden av året begynner folk å slanke seg, men vi må ikke glemme unga! De trenger fett for å utvikle seg, og vi har sett eksempler på norske barn som har blitt underernært på grunn av foreldrenes slankekurer, sier hun og ber oss huske følgende:

– Vil du gå ned i vekt, så bør du fokusere på aktivitetsnivået. Ikke slutt å spise, men lag maten hjemme med gode råvarer. Da tror jeg du slipper jojo-vekta over tid!

**MATGLEDE:** Per Martinsen og Mari Sangnæs i hverdagen, sier Mari.

Jevnaker Hud og Fot
Nyoppstartet hud- og fotpleiesalong på Jevnaker
• 2 hudpleiere
• 2 fotpleiere
Lett å få snarlig time.
Åpningstider:
mand - fred 10-16,
kveld og helg etter avtale.
Storgata 5, 3520 Jevnaker
Tlf: 924 18 444

HADELAND FYSIOTERAPI & AKUPUNKTUR
Tlf. 970 24 757 / 61 32 90 97
Vi tar også timebestilling på SMS

Tones Fotpleie
GAVEKORT
Åpent mandag til torsdag.
Harestua senter
Tlf. 997 42 308

Det seriøse alternativet til plastisk kirurgi
GRATIS PRØVETIME!
Mer info på www.r7.no
resolution seven 7
ABC frisør 2770 Jaren – 61 32 84 26

Sheng Zhen QiGong
Trening for helse, velvære og utvikling.
Introduksjonskurs helgen 23.-24. januar
på Samfunnshuset, Harestua.
Påmelding og informasjon tlf. 406 18 108
eller e-post: zviraz77@gmail.com
Sheng Zhen

ROSÉN KLINIKKEN
KIRURGI PÅ HADELAND
Kort ventetid, god oppfølging og lang erfaring.
Dr. med Leif Rosén
Harestua Senter
2716 Harestua – Tlf. 482 37 178
www.rosen-klinikken.no

ANGST
NEDSTEMT?
Tunge følelser kan endres.
ENKELT!
Profesjonelle og raske metoder.
Kontorer Hadeland og Kløfta.
Vær rask for å unngå venteliste!
VITAL HYPNOSE
www.vitalhypnose.no
Tlf. 410 45 559
Arbeider også med
RØYKESLUTT!

VELKOMMEN
til aktiv trening hos oss!
Tren gratis første måned + fri innmelding*
* gjelder tegning av helårsabonnement ut januar 2010
NYHET HOS OSS!
SYKKELTRENING - KOM OG PRØV VÅRT NYE SYKKELLOKALE!
hift
www.hift.no
Hadeland Idrettsfysioterapi og Treningssenter
ÅPNINGSTIDER: Hverdager kl. 8–20 Lørdager kl. 10–15
Tlf. 61 33 42 70 Mail: post@hift.no
Nobelsgt. 1 – 2760 Brandbu
Du finner oss i 2. etg over Sportsgutta Brandbu

mener folk må begynne å fokusere på gleden ved å lage mat. - Folk tenker alltid på at de skal ha god mat i helgene, men egentlig burde det vært omvendt - at man tenker ekstra på hva man spiser

Ned i vekt! Kom i form!
Kun for kvinner!
Kostholdsveiledning · Trening · Ingen bindingstid

GRATIS INNMELDING
for gamle og nye kunder
fra 11. - 15. januar!

**Felicia Jevnaker** · tlf. 94 89 26 42 og **Felicia Gran** · tlf. 61 32 99 80

Gratis treningsdagbok på **www.treningsklubben.com**

Tidligere «Innersvingen»
Nå også søndagsåpent!
felicia

APOTEK 1
Vår kunnskap - din trygghet

**Apotek 1 Brandbu** - Storlinna 48, 2760 Brandbu - tlf. 61 31 32 10
**Apotek 1 Gran** - Gramstunet - tlf. 61 31 32 60