



Onsdag og torsdag:
Onsdag sørleg bris, liten kuling i fjellet.
Litt sludd og snø, om kvelden aukande nedbør. Torsdag vestleg bris. Sluddbyer og snøbyer. Temperaturar omkring null grader.

Flo: Onsdag 00.44 12.55
Fjøre: Onsdag 06.42 19.16
Flo: Torsdag 01.26 13.36
Fjøre: Torsdag 07.25 20.01

Onsdag	Torsdag
Sol opp 09.56	Sol opp 09.56
Sol ned 15.13	Sol ned 15.14

Journalistvakt kveld/helg 40 40 21 40

Dødsannonse kan ringast inn søndag mellom kl. 16.00 - 17.00.
Telefon 57 87 45 11

FJORDINGEN

Stryn kino:

The girl with the Dragon Tattoo



The Girl with the Dragon Tattoo er den første av dei tre amerikanske versjonane av Millennium-trilogien til Stig Larsson. Ein kvinneleg hacker og ein garva journalist må samarbeide for å finne ut av ei mørk familiehistorie. Bond-skodespelar Daniel Craig og Rooney Mara har hovudrollene. Filmen er basert på den første romanen Menn som hatar kvinner, i trilogien som har blitt eit fenomen over hele verda. Amerikansk thriller.

Med fokus på livsstil

Ann Kristin Grodås (24) frå Markane har starta ny bedrift «Bli sunn». No skal ho gje stryningar rettleiing i livsstil.

Guri Haram
guri.haram@fjordingen.no

I eit kontor i ein andre etasje i Stryn sentrum sit Ann Kristin Grodås. Ved sidan av henne står eit kroppsanalyseapparat. På det kan ein kunde stille seg eit par minutt, så får Grodås eit klart bilde av kva «problemet» er. Og korleis fordelinga av fett og musklar er i kroppen.

– Det er veldig opp til kundane kva dei ønskjer å få hjelp til. Eg kurerer ikkje sjukdom, men rettleiar i ein sunnare livsstil, seier ho.

Ny bedrift

I vår blei Grodås uteksaminert frå Norges helsehøyskole, som ernæringsfysiolog. I haust blei ho og personleg trenar etter studium på Idrettshøgskolen.

Dei store interessene til 24-åringen er trening, aktivitet, friluftsliv, mat og matlaging. No har ho gjort interessene om til jobb.

Forutan individuelle konsultasjonar, eller konsultasjonar for grupper, held ho blant anna foredrag med tema kosthald og trening.

– Det er veldig kjekt å drive med dette. Det er hobbyen min som eg no prøver å gjere til jobb. Til «Bli sunn» kan ein kome om ein kjenner at ein treng forandring i livsstilen. Ofte har folk diffuse plager som skuldast kosthald. Eg trur ikkje dei forstår kor mykje rett kosthald kan hjelpe på



Ann Kristin Grodås bruker dette apparatet for å måle kva kundane treng hjelp med for å få ein sunnare livsstil.

helsesituasjonen. Det gjeld å ete mat som er tilpassa kroppen, ekte mat, og lage den heilt frå botnen av, seier ho.

Ifølgje ernæringsfysiologen skal ein sjå til naturen for å finne mat som er tilpassa menneske.

Skapar bevisstheit

Grodås har ikkje eit lavkarbo-kosthald på planen sin, men det kan likne. Sjølv har ho hamstra smør no før smørkrisa nådde Stryn.

– Ja, ler ho og legg til; men

det er fint at krisa har ført med seg auka bevisstheit kring kosthald. I maten eg vel for kundane, er det færre karbohydrat enn det er i eit kosthald som mange er vant med. Og sjølv et eg korkje korn eller industrielt framstilt plante fett, seier ho.

Gründeren bloggar om ein sunn livsstil, og det er ikkje berre kva ein et som opptek ho. Trening er vel så viktig.

– Med effektive treningsøkter, på 10 til 30 minutt, kan ein få gode resultat. Og så må ein løfte

tungt av og til, seier ho.

Grodås er klar for å vere fleksibel i oppstartsfasen. Ho reiser og til Nordfjordeid for å arbeide på eit treningssenter som personleg trenar og resepsjonist om kveldane. Medan kosthald prøver ho å få gjort på dagtid.

– Det er litt tungt i starten, men det tek seg opp. Bedriftshelsetenesta er her eg leiger kontor, og vi har eit samarbeid. No blir fleire kjent med tilbodet mitt, og ikkje minst så tør dei å ta steget å kome hit, seier ho.

Baksida

Sprellemenn til BaseCamp

Sprellemenn er ein akustisk gitarduo som består av Ole Martin Iversen frå Elverum og Tom Erik Løvrak frå Hønefoss, begge på gitar og sang. Duoen er ein av svært få i Norge som er 100 prosent frittgåande. Altså bestående av eit trådløst system på både vokal og gitar, noko som gjer at ein nesten aldri veit kvar dei kan dukke opp i lokalet.

Gutane er erfarne og veit å lage stemning. Når Sprellemenn set i gang, serverast det låtar i «nesten» alle typar sjangerar. Alt frå god gammal popmusikk og heilt til hardrocken som serverast i total akustisk innpakning. Sprellemenn spelar på BaseCamp i Stryn 30. desember.



rast i total akustisk innpakning. Sprellemenn spelar på BaseCamp i Stryn 30. desember.

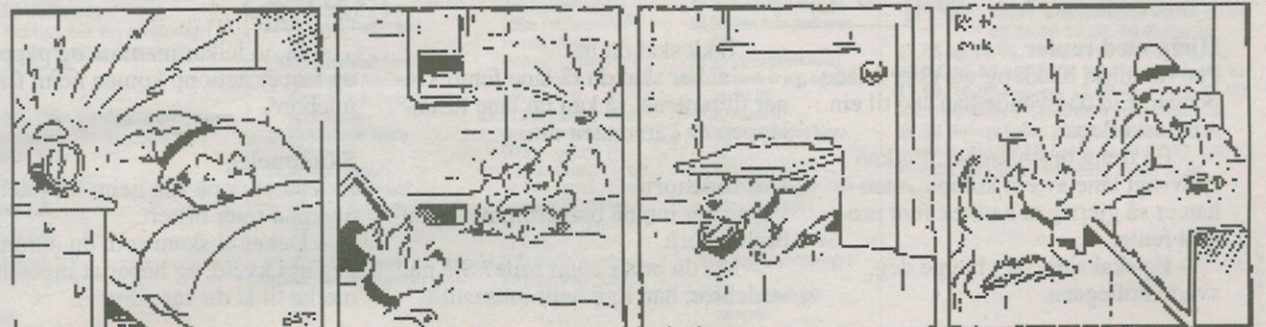
Flinke til å sortere avfall

Ei fersk undersøking viser at «alle» vestlendingar sorterer ut papir til gjenvinning. Innbyggjarane i Sogn og Fjordane sparte miljøet vårt for utslepp av 7400 tonn CO₂ i fjor – og set truleg ny rekord i år.

I ei fersk landsdekkjande undersøking gjennomført av YouGov for Norsk Gjenvinning svarer sju av ti vestlendingar at dei leverer alt av papp og papir til gjenvinning. I tillegg sorterer nær to av ti ut noko returpapir. Det er best i landet.

– Det er gledeleg nyhende for klimaet. – Dette tykkjer eg er veldig bra. Nesten alle kommuner har i dag lagt til rette for innsamling av papir og ein stadig større andel av befolkninga deltek på miljødugnaden, sier Øyvind Furu-lund, sjef for returpapir i Norsk Gjenvinning.

Onsdag 28. desember 2011



Trykk: Polaris Trykk Alesund AS