

## Ferilskrá - Curriculum Vitae

### STARFSREYNSLA

Sept 2020 – Næringarfræðingurá Reykjalundi endurhæfingarstofnun. Starfa þvert á teymi og veiti alhliða næringarráðgjöf fyrir skjólstæðinga Reykjalundar.

Jan 2013 – sept 2020 - Næringarfræðingur og markaðsstörf hjá **Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands**. Sé um fræðslu, fyrirlestra og einstaklingsráðgjöf um mataræði og lífsstíl dvalgesta. Umsjónarmaður námskeiðanna „Komdu með“ og „Heilsuhelgi með Geir Gunnari“. Markaðsstörf tengt heimasíðu og öflun nýrra viðskiptavina.

Mars 2013 – Ritstjóri heimasíðu **Náttúrulækningafélags Íslands (NLFÍ [www.nlfi.is](http://www.nlfi.is))**. Er vefstjóri/ritstjóri síðunnar og skrifa regluleg greinar um holla lifnaðarhætti og umhverfisvernd.

2015 – Formaður fræðslunefndar **NLFÍ**. fræðslunefnd sér um að skipuleggja og halda regluleg málþing um málefni er snúa að heilsu landsmanna.

2007 – **Eigin ráðgjöf** á sviði heilsueflingar s.s. með fyrirlestrum og ráðgjöf í lífsstílsbreytingum hjá einstaklingum og fyrirtækjum.

2017 – **Vörður tryggingar** – Fræðsluerindi um næringu og heilsu. Einstaklingsráðgjöf starfsmanna í heilsu- og næringarráðgjöf.

2016- 2017 **Klínikin** Ármúla – Næringarleiðbeiningar fyrir skjólstæðinga Aðalsteins Arnarsonar skurðlæknis eftir magaaðgerðir.

2013 – **Reebok Fitness** – Hóptímaþjálfun. Var með tímana Morgunþrek, Tabata og Stöðvaþjálfun.

Jan 2012 – Sept 2012 Markaðs- og sölustjóri **NÓN** heilsumatarbakka. Sá um allt almennt markaðsstarf og öflun nýrra viðskiptavina NÓN.

2010 – 2012 **World Class Kringlan** – Stjórðvarstjóri. Sá um allan almennan rekstur stöðvarinnar svo sem mannráðningar og daglega umsjón. Ásamt því sá ég um þjálfun fyrir viðskiptavinum stöðvarinnar, hóptíma og var Crossfit þjálfari.

2007 - 2010 **Artasan/EAS** – Ráðgjafi. Ráðlagði viðskiptavinum um rétta næringu og mögulega notkun fæðubótarefna og heilsuvara. Umsjón með heilsuátökum í stærri og minni fyrirtækjum, þessi heilsuátök fólust í næringarfræðslu, líkamsmælingum og eftirfylgni. Var með fyrirlestra og næringarfræðslu fyrir afreksíþróttafólk í íþróttafélögum.



2007 -2010 **World Class Laugar** - Þjálfari og umsjónarmaður með líkamsræktarsal fyrir börn og unglunga. Umsjónarmaður lífsstílsnámskeiðs fyrir börn og unglunga og átaksnámskeiðs fyrir karlmenn. Lagði stund á einkaþjálfun og næringarráðgjöf í World Class Laugum.

2006 - 2007 **Nutramino Aps Danmörku** - Framleiðandi fæðubótarefna: Sala og ráðgjöf á fæðubótarefnum Nutramino. Fræðsla fyrir viðskiptavinum, greinarskrif og umsjón með uppfærslu á heimasíðu.

2006 - 2007 Hlutastarf sem leiðbeinandi í **líkamsræktarstöð Den Kongelige Veterinær- og Landbohøjskole (KVL) Danmörku**: Leiðbeindi og þjálfaði meðlimi og hafði umsjón með móttöku viðskiptavina.

2006 Sjálfboðastarf sem leiðbeinandi í **Matarskólanum (Madskolen Hyldagerskolen)** í Albertslund í Danmörku: Ég var leiðbeinandi barna á aldrinum 8-12 ára í hollri matreiðslu og hreyfingu.

2005 - 2006 Starf tengt mastersnámi mínu hjá *Mobile Fitness (MF) AS* í Danmörku: Vann við þróun á farsímaprógramminu MF og skrifaði uppkast að rannsókn sem átti að fara fram á virkni MF prógrammsins við að hjálpa einstaklingum í offitu að greinast.

## MENNTUN

**2020 – 2021** **Einkaþjálfaranám** við Íþróttakademíu Keilis, *Nordic Personal Trainer Certificate*, NPTC gráða

2004 - 2006 Mastersgráða (**M.Sc.**) í **næringarfræði** frá Konunglega Dýralækninga-Landbúnaðarháskólanum (Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole KVL) í Kaupmannahöfn, Danmörku.

2003 **Einkaþjálfunarpróf** frá International Sport Science Association (ISSA).

1999 - 2002 **Bachelorgráða (B.Sc.) í matvælafræði** frá Háskóla Íslands.

1991 - 1995 **Stúdentspróf af náttúrfræðibraut** Flensborgarskólans í Hafnarfirði.

## NÁMSKEIÐ

2007 -2021 Árlegar næringar- og offituráðstefnur (nú síðast European Congress on Obesity 2019)

2008 – 2017 Árlegt skyndihjálparnámskeið

2016 Leiðtogaskóli Lions – Helgarnámskeið

- 2014 *Grænt og gómsætt*, matreiðslunámskeið á Heilsustofnun
- 2013 Endurmenntun Háskóla Íslands - *Íslenskar lækningajurtir - söfnun þeirra, verkun og notkun*
- 2011 12 vikna Dale Carnegie námskeið – *5 drifkraftar velgenginnar*.
- 2007 – 2010 Ýmis námskeið hjá World Class í þjálffræði, líkamsmælingum, sálfræði og lífsstílsbreytingum.
- 2010 Maxwell Kettlebell þjálfunarnámskeið
- 2010 Þjálfunarréttindi í Crossfit – Level 1 þjálfunarréttindi.
- 2009 Dale Carnegie námskeið – *Árangurríkar kynningar* – 2 daga námskeið.
- 2009 Námskeið á vegum Samtaka Atvinnulífsins – *Öflugt markaðsstarf* – 2 daga námskeið
- 2008 Þjálfunarnámskeið í London UK – Námskeið með áherslu á þjálfun og þroska barna og unglunga.
- 1996 - 2001 Ýmis námskeið hjá Alcan á Íslandi s.s. samskiptanámskeið, vinnuvélanámskeið og tölvunámskeið.
- 1995 - 1996 Enskunám við English School of 2000 í Bournemouth á Englandi.

#### **EIGIN FYRIRLESTRAR**

Hef haldið á sjötta hundrað fyrirlestra og verið með heilsuátök undanfarin ár hjá mörgum stærstu fyrirtækjum landsins, íþróttafélögum og félagasamtökum. Meðal viðskiptavina eru: Marel, Arion banki, Íslandsbanki, Straumur fjárfestingarbanki, Icelandair, Íbúðalánasjóður, Logos lögfræðistofa, Vörður tryggingar, Ríkislögreglustjóri, Ríkisendurskoðun, VÍS, N1, Reykjavíkurborg og Advania.

#### **NÁMSKEIÐ sem ég hef haldið**

- **Heilsunámskeið** – Berum ábyrgð á eigin heilsu, gætum að heilsunni um jólin – Helgarnámskeið haldið á Heilsustofnun NLFÍ jólin 2019.
- **Komdu með** – Vikunámskeið á Heilsustofnun haldið árin 2014-2017. Á þessu vikunámskeiði sem leitt var af Geir Gunnari, fræddist fólk um allar hliðar heilsunnar og fékk gistingu og hollt mataræði á Heilsustofnun á meðan.
- **Holl matarinnkaup** – Haldið árið 2012 Námskeið sem kenndi hollari matarinnkaup í samstarfi við Hagkaup.