



BLAÐIÐ

„BÆTIEFNI“

SÍBS blaðið, 3. tbl. í nóvember 2026, upplag 8.000

SÍBS-blaðið er metnaðarfullt og faglegt tímarit um heilbrigði og lífnaðarhætti. Blaðinu er dreift til félaga í aðildarfélögum SÍBS, sem og til heilsugæslunnar í landinu, sjúkrahúsa, félagasamtaka, stofnana og stjórnsýslu, auk fjölda fyrirtækja í heilsutengdum rekstri, á fjölmargar biðstofur m.a. hjá læknum, sjúkrapjálfurum, sálfræðingum, í apótek, sundlaugar, líkamsræktarstöðvar og hárgreiðslustofur.

Umfjöllunarefni blaðsins að þessu sinni er „Bætiefni“. Allt efni blaðsins er unnið af okkar færasta vísindafólki og fagfólki á hverju sviði með framsetningu sem hentar fyrir almenning, enda hefur blaðið bæði notið vinsælda og virðingar fyrir fagleg efnistöð.

Meðal efnis í þessu tölublaði er:

- Þarf ég vítamín? - Hvenær er ástæða til að bæta upp skort?
- Þarf ég allt þetta prótein? - Hvað þurfum við í raun mikið af próteini?
- Dugir vatn? - Hvenær þarf líkaminn meira en vatn sem vökva?
- Þarf ég góðgerla? - Hvað skiptir mestu fyrir heilbrigða meltingu og þarmaflóru?
- Hverju má lofa? - Hvernig greinum við gagn frá góðri markaðssetningu?
- Get ég bætt heilann? - Geta bætiefni raunverulega bætt minni, einbeitingu og hugræna getu?

Stærð auglýsinga	verð (án vsk.)	Dagsetningar og helstu stærðir	
Heilsíða	118.500	Upplag	8.000 eintök
½ síða	75.500	Brot	A4 og 24 til 32 síður
¼ síða	53.500	Prentun	fjórliður
Baksíðan	145.500	Pappír	90-115 g
Merki (logo) fyrirtækis	25.000	Útgáfudagur	1. nóvember 2026
Stuðningskveðja	10.000	Skil auglýsinga	1. október 2026

Með framlagi þínu styður þú við bakið á þúsundum Íslendinga! Netfang: sibs@internet.is



Hjartaheill

