



## „Hefði ekki náð þessum árangri án astmalyfja!“

„Ég hef þjáðst af áreynsluastma frá árinu 2003. Íþróttaiðkun hefur verið stór hluti af lífi mínu frá barnæsku og þegar ég veiktist bjóst ég alveg eins við að íþróttuferli mínum væri lokið. Raunveruleikinn varð þó sá að þegar ég fékk rétta sjúkdómsgreiningu, rétt lyf við astmanum og frábærar ráðleggingar um rétta notkun þeirra, gat ég aftur skipað mér í fremstu röð í minni íþróttagrein. Í kjölfarið hafa mér í raun allir vegir verið færir. Lyfin hafa gert mér kleift að stunda mína íþrótt þrátt fyrir minn sjúkdóm.“

Fríða Rún Þórðardóttir, næringafræðingur og afrekskona í íþróttum. Fríða Rún hefur keppt fyrir Íslands hönd um árabíl og unnið til fjölda verðlauna í langhlaupum.

**Lyf skipta sköpum!**

