

Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir

Persónuupplýsingar

Kennitala 270566-4219
Heimili Baugatanga 6, 102 Reykjavík
Sími 666 0015 (v), 551 7102 (h), 659 2516 (gsm)
Tölvupóstfang heilraedi@gmail.com
Hjúskaparstaða Gift
Börn Þorsteinn f. 1987 og Hlín f. 1990

Fyrri hluti – vísindi

Menntun

- 2011 Lýðheilsufræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.
- 2011 Sjúkdómafræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.
- 2009 Doktorspróf frá læknadeild H.Í.
- 2000 Næringarfræði mannsins. Skiptinám á M.Sc. stigi við Den Kgl. Veterinær- og Landbohöjskole, Frederiksberg, DK.
- 1999 B.Sc. gráða í matvælafræði frá raunvísindadeild H.Í.
- 1987 Stúdentspróf frá Menntaskólanum við Hamrahlíð, náttúru- og eðlisfræðibraut.

Námskeið

- 2023 ARFID vinnustofa. Félag fagfólks um átraskanir. 13. og 20. nóv 2023.
- 2019 Stjórnun ónæmissvars til heilsuefingar. Endurmenntun H.Í., 20. nóv 2019.
- 2019 Compassion Focused Therapy for Eating Disorders (CFT-E). Vinnustofa 31. okt- 2. nóv 2019 með Dr. Ken Goss á vegum Félags fagfólks um átraskanir.
- 2017 ADHD og mataræði: Hvað segja vísindin? Endurmenntun H.Í., 24. okt 2017.
- 2017 Incorporating Appetite Awareness Training into Cognitive Behavioral Treatment for Binge Eating. Endurmenntun H.Í., 11. maí 2017.
- 2016 Hvítur sykur, kókospálmasykur, sukrun, aspartam, xylitol – orka eða eitur. Endurmenntun H.Í., 2. mars 2016.
- 2015 The Low-FODMAP diet. FODMAP Around The World Program. Rotterdam, Netherlands, November 6th 2015.
- 2015 Grænmetisæði, miðjarðarhafs-, lágkolvetna- eða steinaldarmataræði – hvert er besta mataræðið fyrir manninn? Endurmenntun H.Í., 5. okt 2015.
- 2014 Föstur – fyrir alla? Endurmenntun H.Í., 28. apr 2014.
- 2014 A hybrid trans-diagnostic and specific CBT approach to „Medically Unexplained Symptoms“ (MUS): Masterclass. Endurmenntun H.Í., 12. mars 2014.
- 2013 Orkustjórnun: Áunninn athyglisbrestur. Örnámskeið Endurmenntunar H.Í., 21. nóv 2013.
- 2013 Raki í húsum og heilsufar. Örnámskeið Endurmenntunar H.Í., 6. nóv 2013.
- 2013 Nýjungar í astma- og ofnæmislækningum – Orsakir, greining og meðferð. Endurmenntun H.Í., 12. apr 2013.
- 2013 Hormón – starfsemi, raskanir og meðhöndlun. Endurmenntun H.Í., 11. mars -13. mars 2013.

- 2013 CBT for Post traumatic Stress Disorder. Endurmenntun H.Í., 15. feb -16. feb 2013.
- 2012 Gjørhygli og meðferð. Endurmenntun H.Í., 23. nóv -24. nóv 2012.
- 2012 Auðna í lífi og starfi – Hagnýt jákvæð sálfræði. Endurmenntun H.Í., 9. okt -23. okt 2012.
- 2012 Eating disorders and obesity. Endurmenntun H.Í., 1. jún -2. jún 2012.
- 2012 Chronic pain, chronic illness. Endurmenntun H.Í., 23. mars -24. mars 2012.
- 2012 Langvinnt svefnleysi, vefjagigt. Endurmenntun H.Í., 13. jan 2012.
- 2011 Mjólkurofnæmi, mjólkursykursóþol og glútenóþol. Endurmenntun H.Í., 1. nóv 2011.
- 2011 Hormónatruflandi efni í matvælum. Endurmenntun H.Í., 10. okt 2011.
- 2011 Vakandi athygli (gjørhygli) og innsæ íhugun. Endurmenntun H.Í., 22. feb -3. mars 2011.
- 2011 Kókos, spelt og engifer. Algengur misskilningur og rangar upplýsingar í næringarfræði. Endurmenntun H.Í., 14. feb 2011.
- 2010 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð – Framhaldsnámskeið. Endurmenntun H.Í., 16 nóv -17. nóv 2010.
- 2010 Heilsufullyrðingar og gylliboð? Hvaðan kemur þekking í næringarfræði? Endurmenntun H.Í., 10. nóv 2010.
- 2009 Áhugahvetjandi samtalstækni. Að breyta lifnaðarháttum. Endurmenntun H.Í., 4. des 2009.
- 2009 Náttúrulyf og náttúruvörur. Endurmenntun H.Í., 26. nóv 2009.
- 2009 Þjónusta og samskipti við krefjandi eða erfiða viðskiptavini og skjólstæðinga. Endurmenntun H.Í., 9. nóv 2009.
- 2009 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð. Endurmenntun H.Í., 12. okt -14. okt 2009.
- 2008 Offita, stærsti heilbrigðisvandi nútímans. Námsstefna fyrir fagfólk. Bifröst, 17. sept 2008.

Réttindi

- 2011 Starfsleyfi sem næringarfræðingur. Landlæknisembættið.

Starfsferill

- 2015 Afleysingar á Barna- og unglingsgeðdeild landspítalans, átröskunarteymi. Ráðgjöf til barna og foreldra um næringu.
- 2014- Afleysingar á Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands, HNLFI, í Hveragerði. Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu.
- 2011- Heilræði, heilsuráðgjöf (www.heilraedi.is). Rekstur starfsleyfisskyldrar næringarfræðingsþjónustu.

- 2009-2010 Prisma, þverfagleg meðferðarmiðstöð fyrir einstaklinga með átraskanir. Einstaklingsráðgjöf um næringu.
- 2008- Heilræði, heilsuráðgjöf (www.heilraedi.is). Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu, hreyfingu og geðrækt.
- 2003-2008 Lífeðlisfræðistofnun H.Í. Kennsla í verklegri lífeðlisfræði.

Rit

- 2015 Bókarkafli: Anna Ragna Magnúsdóttir. Reynslusögur eru góður mælikvarði á hvort ákveðin efni hafa raunverulega virkni eða ekki. MÝTA. Bls 152-154 í: Ólafur Gunnar Sæmundsson. Lífspróttur, næringarfræði fróðleiksfúsra. Ós Seltjarnarnesi 2015. ISBN 978-9979-72-854-2.
- 2009 Anna R Magnusardóttir. *n-3 Fatty acids in red blood cells from pregnant and non-pregnant women in Iceland. The relationship to n-3 fatty acid intake, lifestyle and pregnancy outcome.* PhD thesis. Faculty of Medicine, School of Health Science, University of Iceland. Reykjavik 2009. ISBN: 978-9979-9918-0-9.

Vísindagreinar

- 2009 Anna R Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Geir Gunnlaugsson and Gudrun V Skuladóttir. Docosaehaenoic acid in red blood cells of women in reproductive age is positively associated with oral contraceptive use and physical activity. Prostaglandins, Leukot Essent Fatty Acids 2009;80:27-32.
- 2009 Anna R Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Arnar Hauksson and Gudrun V. Skuladóttir. Red blood cell n-3 polyunsaturated fatty acids in first trimester of pregnancy are inversely associated with placental weight. Acta Obstet Gynecol Scand 2009;88:91-97.
- 2006 Anna R Magnusardóttir and Gudrun V Skuladóttir. Effects of Storage Time and Added Antioxidant on Fatty Acid Composition of Red Blood Cells at -20°C. Lipids 2006;41:401-404.
- 2005 Anna S. Olafsdóttir, Anna R. Magnusardóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladóttir and Laufey Steingrimsdóttir. Relationship between dietary intake of cod liver oil in early pregnancy and birthweight. BJOG 2005;112: 424-429.

Útdráttir

- 2008 A. R. Magnusardóttir, PhD student; L. Steingrimsdóttir; H. Thorgeirsdóttir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skuladóttir. Omega-3 fatty acids in red blood cells from non-pregnant Icelandic women. The relationship with omega-3 fatty acid intake and other lifestyle. Doktorsdagur í Læknadeild HÍ, 29. feb – 1. mar 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skuladóttir. Tengsl ómega-3 fitusýra í rauðum blóðkornum á fyrri hluta meðgöngu og hlutfalls fylgju- og fæðingarþyngdar. Læknablaðið 93, Fylgirit 53, bls 33, 2007.
- 2006 AR Magnusardóttir, L Steingrimsdóttir, H Thorgeirsdóttir, A Hauksson, GV Skuladóttir. Method for adjusting percentage of fatty acids in red blood cells to control for peroxidation during storage. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 92.

- 2006 AR Magnúsdóttir, L Steingrimsdóttir, H Thorgeirsdóttir, A Hauksson, GV Skúladóttir. Relationship between docosaehaenoic acid in red blood cells of Icelandic pregnant women and outcome of pregnancy. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 99.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Gudrun V. Skúladóttir. Effects of storage time at low temperature on fatty acid composition of red blood cell lipids. The 23rd Nordic Lipid Symposium in Reykjavik, Iceland, June 1st-4th, 2005. Program & Abstracts, P 54.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Relationship between docosaehaenoic acid and arachidonic acid in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. The 23rd Nordic Lipid Symposium in Reykjavik, Iceland, June 1st-4th, 2005. Program & Abstracts, P 16.
- 2004 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og lífsstíl. Læknablaðið 90, Fylgirit 50, bls 44, 2004.
- 2004 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. DHA og arakíðonsýra í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Líffræði – vaxandi vísindi. Afmælisráðstefna Líffræðifélags Íslands og Líffræðistofnunar Háskólans, ráðstefnugögn, bls 128, 2004.
- 2004 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fjölmættaðar fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Matvæladagur MNÍ, ráðstefnugögn, bls 16, 2004.
- 2004 A. R. Magnúsdóttir and G.V. Skúladóttir. Stability of polyunsaturated fatty acids in red blood cells during storage at -20°C without addition of antioxidants. 6TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2004, P 181.
- 2004 A. R. Magnúsdóttir, L. Steingrimsdóttir, H. Thorgeirsdóttir, A. Hauksson, G. Gunnlaugsson, G. V. Skúladóttir. Relationship between DHA and AA in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. 6TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2004, P 149.
- 2002 Anna Ragna Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Arnar Hauksson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Neysla barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og útkoma meðgöngu. Læknablaðið 88, Fylgirit 47, bls 28, 2002.
- 2002 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Ingibjörg Hardardóttir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skúladóttir. The relationship between dietary intake of marine omega-3 fatty acids and their red blood cell levels in Icelandic pregnant women. The FASEB journal, Abstracts, part II, A1107, 2002.

Námskeiðshald

- 2020 Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir. Lág FODMAP fæði. Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. 6. ágúst 2020. Námskeið fyrir starfsfólk.

- 2015 Heilræði. Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu öðlast betri heilsu og líðan? Bílastæðasjóður. 19. nóvember og 1. desember 2015.
- 2015 Heilræði. Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu öðlast betri heilsu og líðan? Karlasmíðja. Námsflokkar Reykjavíkur, 16. og 23. október 2015.

Erindi

- 2019 Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir. Lág FODMAP fæði. Matvæladagurinn 2019. Hótel Natura 29. okt 2019.
- 2017 Anna Ragna Magnúsardóttir. Hollur matur – betra líf. Sambýlið Víðihlíð. Erindi haldið í húsnæði Áss styrktarfélags 14. sept 2017.
- 2016 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næringarfræði. Erindi á miðstigi og unglingsstigi Grunnskóla Borgarfjarðar á Kleppjárnsreykjum, Varmalandi og Hvanneyri 6. des 2016.
- 2014 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Erindi á Starfsdegi starfsmanna heimila fatlaðs fólks í Breiðholti. Gerðubergi 5. september 2014.
- 2014 Anna Ragna Magnúsardóttir. Matur og líðan. Bataskólinn. Geðdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss, Kleppi 6. mars 2014.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Lýsi hf. 14. des 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss. 9. nóv 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fyrirlestur fyrir starfsfólk og skjólstæðinga á Grensásdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss. 11. maí 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Samband borgfirskra kvenna, 14. apr 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Kvenfélagið Liljan, Hvalfjarðarsveit, 10. feb 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt og ómega-3 fitusýrur. Kiwanisklúbbur kvenna í Reykjavík, 8. feb 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Foreldrafélag Seljaskóla, 25. jan 2011.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Hörðuvallaskóli, 20. okt 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 12. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 5. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 13. apr 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Snælandsskóli, 8. apr 2010.

- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 18. mars 2010.
- 2009 Anna Ragna Magnúsdóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Miðstöð mæðraverndar, 27. apr 2009.
- 2009 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fræðsluhorn Tryggingastofnunar ríkisins, 25. mars 2009.
- 2008 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Kraftganga í Öskjuhlíð, 4. mars 2008.
- 2008 A. R. Magnúsdóttir, PhD student, L. Steingrimsdóttir, H. Thorgeirsdóttir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skúladóttir. Omega-3 fatty acids in red blood cells from non-pregnant Icelandic women. The relationship with omega-3 fatty acid intake and other lifestyle. Doktorsdagar í Læknadeild HÍ. 29. feb -1. mars 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir. Tengsl ómega-3 fitusýra í rauðum blóðkornum á fyrri hluta meðgöngu og hlutfalls fylgju- og fæðingarþyngdar. Þrettánda ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. 4. jan - 5. jan 2007.
- 2006 AR Magnúsdóttir, L Steingrimsdóttir, H Thorgeirsdóttir, A Hauksson, GV Skúladóttir. Method for adjusting percentage of fatty acids in red blood cells to control for peroxidation during storage. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. Cairns, North Queensland, Australia, July 23rd to 28th 2006.
- 2006 AR Magnúsdóttir, L Steingrimsdóttir, H Thorgeirsdóttir, A Hauksson, GV Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid in red blood cells of Icelandic pregnant women and outcome of pregnancy. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. Cairns, North Queensland, Australia, July 23rd to 28th 2006.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid and arachidonic acid in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. The 23rd Nordic Lipid Symposium. Reykjavik, June 1st to 4th 2005.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og lífsstíl. Tólfta ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. 4. jan - 5. jan 2005.
- 2004 Guðrún V. Skúladóttir, Anna Ragna Magnúsdóttir, Anna Lilja Pétursdóttir. Rannsóknir Guðrúnar V. Skúladóttur og nemenda hennar á ómega-3 fitusýrum. Lýsi hf. 17. maí 2004.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur í rauðfrumum barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og útkomu meðgöngu. Fræðslufundur Miðstöðvar mæðraverndar, Heilsuverndarstöðinni, 20. maí 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur í rauðfrumum barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og útkomu meðgöngu. Fræðslufundur Kvennadeildar Landspítala-Háskólasjúkrahúss, 7. apr 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur – áhrif á heilsu. Kraftganga í Öskjuhlíð, 13. feb 2003.

- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Arnar Hauksson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Neysla barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og útkoma meðgöngu. Ellefta ráðstefnan um rannsóknir í læknaeild, tannlæknaeild og lyfjafræðideild H.Í. 3. jan - 4. jan 2003.
- 2002 Anna R. Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Þorgeirsdóttir, Ingibjörg Hardardóttir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladóttir. The relationship between dietary intake of marine omega-3 fatty acids and their red blood cell levels in Icelandic pregnant women. Experimental Biology Meeting, New Orleans. 20 apr - 24 apr 2002.
- 2001 Anna Ragna Magnúsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Hefur neysla ómega-3 fitusýrunnar DHA á meðgöngu þýðingu fyrir þroska fósturs? Málstofa í Læknaeild H.Í. 8. mars 2001.

Upplestur

- 2022 Anna Ragna Fossberg ræðir um heilsueflingu.
https://www.youtube.com/channel/UCJ3O_YRGH-rVo3GjrFzSzpw

Greinar

- 2020 Eru næringarefni í pappakössum og væri hægt að nýta þá til manneldis? Svar á Vísindavefnum, 4. des 2020.
- 2017 Tískustraumar í mataræði. SÍBS blaðið, 33. árg., 2. tbl., júní 2017.
- 2015 Eru sítrónur eins mikið töfralyf og margir halda fram á veraldarvefnum? Svar á Vísindavefnum, 11. feb 2015.
- 2014 Hvernig breyti ég mataræðinu? SÍBS blaðið, 30. árg., 2. tbl., júní 2014.
- 2014 Meira um Food Detective og greiningu fæðuþóls. Visir.is. Skoðun, 25. feb 2014.
- 2013 Áhrif lyfleysunnar. Læknablaðið. 12. tbl., 3. des 2013.
- 2013 Fæðuþóll og Food Detective. Visir.is. Skoðun, 2. nóv 2013.
- 2013-2017 Pistlar um heilsutengd málefni. Heilsutorg.com.
- 2013-2017 Pistlar um heilsutengd málefni. Upplyst.org.
- 2013 Andleg áföll og líkamlegir sjúkdómar. Pistill á Hjartalíf.is.
- 2012 Pistlar um heilsutengd málefni. Blogg, DV.is.
- 2011 Magnesíum er ekki töfralausn. Helgarblað DV, dálkur Lífsstíll, 11.-13. nóv 2011.
- 2011 Er nóg af ómega-3 fitusýrum í þínu fæði? Heilsan. 2. tölublað, mars 2011. Birtingur útgáfufélag.
- 2010- Pistlar um heilsutengd málefni. Heilraedi.blogspot.com og www.heilraedi.is

Viðtöl

- 2023 „Þetta er með því óhollara sem þú getur látið inn fyrir þínar varir“. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur á visir.is 21. Feb 2023.
- 2023 Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur um saltkjöt. Hádegisfréttir Bylgjunnar, 21. Feb 2023.
- 2018 Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur um grænkeralífsstíl. Landinn á RÚV, 14. okt 2018.
- 2015 Sykurlaus september. Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Morgunútvarpið á Útvarpi Sögu, 10. sept 2015.
- 2014 Best að gefa breytingum tíma. Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um fimm stig mataræðisbreytinga. Fréttablaðið, 129. tbl., 14. árg., 3. júní 2014.
- 2014 Hvað er mjólkuróþol? Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um laktósafríar mjólkurvörur. DV, dálkur Neytendur, 8.-10. apr 2014, bls. 25.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um fæðuþol og Food Detective greiningarprófið. Síðdegisútvarpið á Rás 2 RÚV, 5. nóv 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um fæðubótarefni. Nemar í sálfræði við Háskólann í Reykjavík. 14. nóv 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um heilsu. Morgunblaðið, sérblað um heilsu. 101. árg., 195. tbl., 23. ág 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um súkkulaði. Sjónmál á Rás 1 RÚV, 13. júní 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Ómega-3 fitusýrur og góð, andleg líðan. Heilsan. 2. tbl., apr 2013. Birtingur útgáfufélag.
- 2012 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Fréttatíminn, dálkur um heilsu. 3. árg., 40. tbl., 5.-7. okt 2012.
- 2012 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. SÍBS blaðið. 28. árg., 2. tbl., júní 2012.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Morgunvaktin á Rás 1 RÚV, 24. mars 2009.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Kvöldfréttatími á Rásum 1 og 2 RÚV, 21. mars 2009.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Mikilvægt að elska sjálfan sig. Fréttablaðið, sérblað Allt, dálkur um heilsu, 10. mars 2009.
- 2004 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Ómega-3 fitusýrur á meðgöngu. Fréttabréf H.Í. mars 2004.
- 2003 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Langtíma ávinningur af lýsisneyslu. Morgunblaðið, Daglegt líf, 12. nóv 2003.

Ritrýni

- 2022 Ritryni fyrir Læknablaðið í febrúar 2022.

Sérþekking og kunnátta

Forrit	<p>Word – ritvinnsla</p> <p>Excel – meðferð tölulegra gagna</p> <p>EndNote – heimildaskráning og skjölun</p> <p>PowerPoint – glærur og veggspjöld</p> <p>PowerLab – skráning rafpúlsa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna</p> <p>ChemStation – skráning fitusýrurófa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna</p> <p>SPSS – tölfræðileg úrvinnsla gagna</p> <p>SAS – tölfræðileg úrvinnsla flóknari gagna</p>
Tæki	<p>Macintosh og PC tölvur</p> <p>ADInstruments – rafertarar, magnarar, nemar fyrir rafleiðni og tognemar</p> <p>Rafertiskaut, skráningarskaut</p> <p>Líffæraböð</p> <p>Skilvindur</p> <p>Mjög kaldir frystar (-80°C)</p>
Efni	Klóróform, hexan, ísóoktan, ísóprópanól, metanól, afjónað vatn, N ₂ gas
Aðferðir	<p>Fitusýrugreining í rauðum blóðkornum</p> <p>Krufning dýra</p>

Seinni hluti – skáldleg ritstörf og sjálfstjáning

Námskeið

- 2022 Skapandi skrif með Auði Jónsdóttur, haldið á Siglufirði í júní 2022.
- 2018 Skapandi skrif með Auði Jónsdóttur, haldið á heimili hennar í apríl og maí 2018.
- 2016 Að rita ævisögur og endurminningar með Páli Valssyni. Endurmenntun H.Í., 30. mars- 19. apr 2016.
- 2015 Skáldleg skrif með Kristjáni Hreinssyni. Endurmenntun H.Í., 27. okt- 24. nóv 2015.
- 2015 Smásagnaskrif með Ágústi Borgþóri. Endurmenntun H.Í., 9. feb – 2. mars 2015.
- 2014 Skapandi skrif með Auði Jónsdóttur, haldið í húsnæði Norræna félagsins, 17. og 19. nóv 2014.

Réttindi

- 2021 Aðild að Rithöfundasambandinu.

Útgefið efni

- 2021 Anna Ragna Fossberg. *Hugfanginn*. Skáldsaga. Króníka ehf., Reykjavík 2021. ISBN: 978 9935 9540 7 7 – Innbundin.
- 2018 Anna Ragna Fossberg. *Auðna*. Skáldsaga. Björt bókaútgáfa – Bókabeitan ehf., Reykjavík 2018. ISBN: 978-9935-481-18-4 – Innbundin og ISBN: 978-9935-499-00-4 – Rafbók.
- 1995 arm (Anna Ragna Magnúsdóttir). *Bernskuminning*. Smásaga. Tímaritið Vera, júlí 1995.
- 1984 Anna Ragna Thorlacius. *Svarið*. Ljóð. Spegilbrot úr helli. Hamraskáld II. Bóksala MH 1984.

Upplstur

- 2023 Anna Ragna Fossberg les brot úr skáldsögum sínum *Auðnu og Hugfanginn* og sýnir myndir af fyrirmyndum persónanna úr *Auðnu*. Borgir, Grafarvogi 2. Mars 2023.
- 2022 Anna Ragna Fossberg les brot úr skáldsögu sinni *Hugfanginn* í Friðarhúsi 25. febrúar 2022.
- 2021 Anna Ragna Fossberg les brot úr skáldsögu sinni *Hugfanginn* og spjallar um tilurð hennar. <https://www.youtube.com/channel/UCTQ19a8d9g1nU0-QS54pMdg>
- 2020-2021 Anna Ragna Fossberg les brot úr skáldsögu sinni *Auðnu*, spjallar um tilurð hennar, fyrirmyndir persónanna, og bætir við frásögnum sem ekki rötudu í bókina. <https://www.youtube.com/channel/UCTQ19a8d9g1nU0-QS54pMdg>
- 2018 Anna Ragna Fossberg les upp úr skáldsögu sinni *Auðnu*. Ýmsir staðir haust 2018.

Viðurkenningar

2021 *Hugfanginn* eftir Önnu Rögnu Fossberg. Besta ástarsagan í handritasamkeppni Sparibollans og Króníku 2021.

Viðtöl

2021 Varnirnar bresta. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg um skáldsöguna *Hugfanginn*. Morgunblaðið 18. des 2021.

2021 Ást, þroski og hugsjónir. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur um skáldsöguna *Hugfanginn*. Fréttablaðið 6. nóv 2021.

2018 Af Auðnu og ógæfu. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur um skáldsöguna *Auðnu*. Morgunblaðið 8. nóv 2018.

2018 Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur og Rögnu Fossberg um skáldsöguna *Auðnu*. Segðu mér á Rás 1 RÚV, 19. nóv 2018.

2018 Stórar sögur. Pallborðsumræður. Bókamessan 2018. 24. nóv 2018.

2018 Aðstandendur brotaþola. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur. Ísland í dag. Stöð 2. 9. maí 2018.

2017 Faðir minn var pervert, nauðgari og barnaníðingur. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhönnudóttur. DV. 22. des 2017.

Þýðingar

1993 *Pardon me, you're stepping on my eyeball*, höf. Paul Zindel - gefin út af Fjölvaútgáfu í desember 1993.

1991 *Ég drap mig þegar ég var fimm ára*, höf. Howard Buten - lesin á RÚV Rás 1 í júlí 1991.

Sérþekking og kunnátta

Tungumál
Enska – mjög góð færni í töluðu og rituðu máli
Danska – mjög góð færni í töluðu og rituðu máli
Sænska – slarkfær í töluðu og rituðu máli
Þýska – góð færni í rituðu máli, slarkfær í töluðu máli
Rússneska – slarkfær í rituðu máli, þekking á framburði.