

eplehjelp webinar

Rydd og rens Macen din

Vi starter klokken 19:00!



Målet med webinarret:
Lære noe nytt, forstå mer og
utnytte Macen din bedre



Du skal få vite **hvordan du holder Macen din frisk og rask:**

frigjøre plass

hvordan du rydder

hvordan du holder Macen rask

... i tillegg til tips & triks og mye mer



Planen for webinarret

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass og rydd i programfiler

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass og rydd i programfiler
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass og rydd i programfiler
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
 - RAM / Minne

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass og rydd i programfiler

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass og rydd i programfiler

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

5. Ting du IKKE må gjøre

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass og rydd i programfiler

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte programmer

Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass og rydd i programfiler

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte programmer

- For deg som er med helt til slutt: [Gratis e-bok](#)

Planen for webinaret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass og rydd i programfiler

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte programmer

- For deg som er med helt til slutt: [Gratis e-bok](#)
- Spørsmål og svar

Hvorfor har vi dette webinar?

Hvorfor har vi dette webinar?

Trege og rotete Macer
= stort irritasjonsmoment

Hvorfor har vi dette webinar?

Trege og rotete Macer
= stort irritasjonsmoment

Renset over 5000 Macer

Vært på Norgesturné og renset Macer

Over 70 000 Mac-brukere har sett våre rensevideoer

Hvorfor har vi dette webinar?

Trege og rotete Macer
= stort irritasjonsmoment

Renset over 5000 Macer

Vært på Norgesturné og renset Macer

Over 70 000 Mac-brukere har sett våre rensevideoer

Mange vil bruke Macen bedre

Hvorfor har vi dette webinar?

Trege og rotete Macer
= stort irritasjonsmoment

Renset over 5000 Macer

Vært på Norgesturné og renset Macer

Over 70 000 Mac-brukere har sett våre rensevideoer

Mange vil bruke Macen bedre

Finnes små, enkle ting som gjør at du Macen blir raskere
og at du får mye mer glede av Macen din



Mange synes teknologi er vanskelig

Det er mye å huske på, komplisert og det kommer nye ting hele tiden.



Enkel og forståelig opplæring og hjelp i Apple-produkter



Hvem er jeg?

Henrik Ruud

Daglig leder og kursholder

Jobbet i Humac i 3 år
(nå Eplehuset)

Kursansvarlig

Apple-sertifiseringer



5 år

www.eplehjelp.no

Målet med webinarret:
Lære noe nytt, forstå mer og
få en ryddigere og raskere Mac



Før



Etter



Fra rotete og treg til frisk og rask Mac

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass og rydd i programfiler
4. Sjekk hastigheten og
få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte programmer

NB! Det er viktig at du er 100% sikker på at ikke du sletter ting du ikke vet hva er.

Vær forsiktig.

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Hvorfor blir Macen treg?

To hovedgrunner:

1) programvare og systemfeil

2) fysiske deler og støv

På samme måte som alt annet blir delene i Macen din slitt ved bruk. Spesielt to deler har stor effekt på hastigheten på Macen din:

1. Harddisk

2. Minne

(RAM / hukommelse)

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

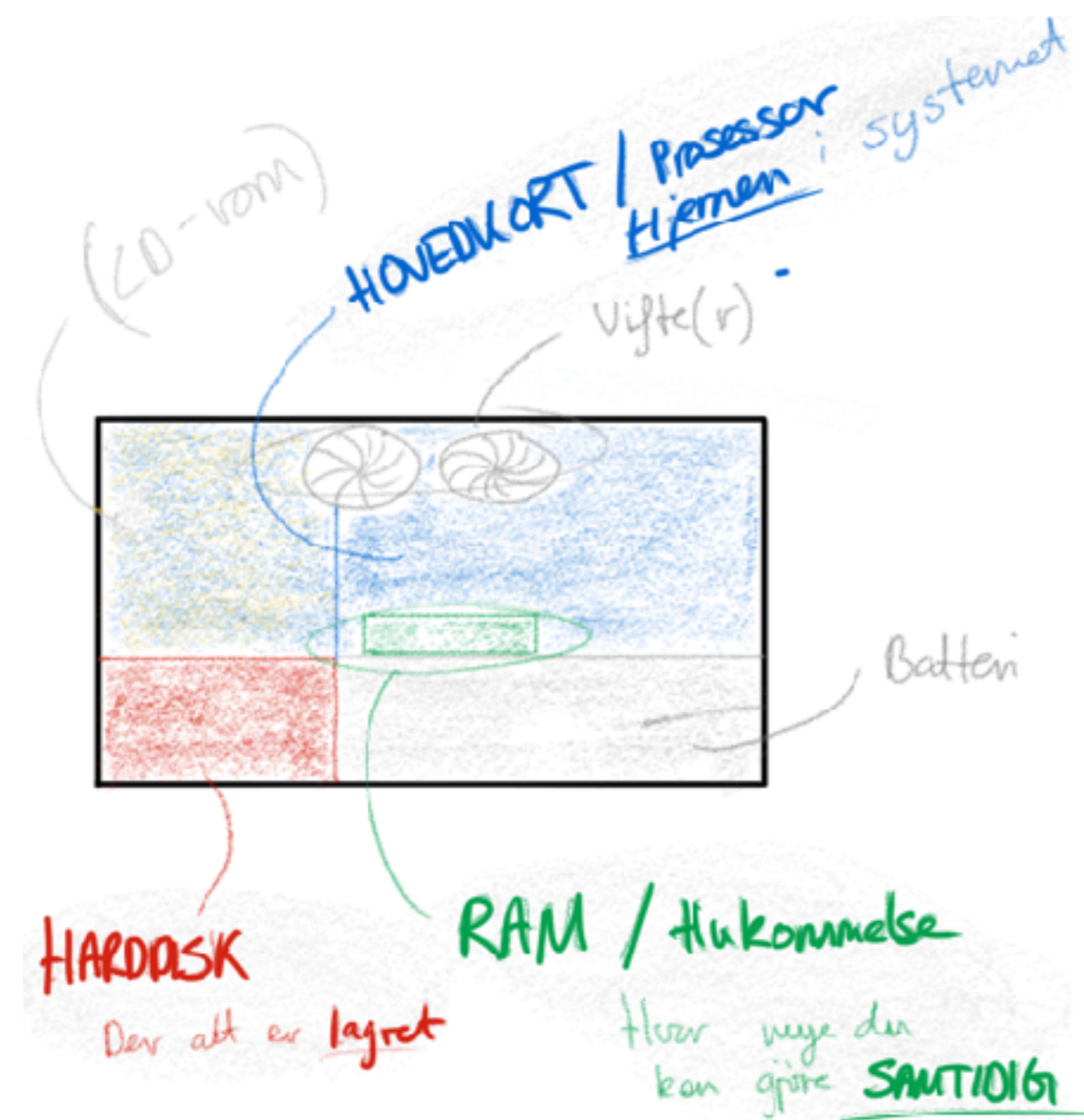
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Hvorfor blir Macen treg?





«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



Ny:
Rask
og fin



«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



Ny:
Rask
og fin





«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



Ny:
Rask
og fin



Ved bruk
+ bevegelse
tregere og slitt



«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



Ny:
Rask
og fin



Ved bruk
+ bevegelse
tregere og slitt





«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



Ny:
Rask
og fin



Ved bruk
+ bevegelse
tregere og slitt



Etter
3-6 år
kræsjer



Husk backup!!

«Snurre»harddisk



Mekanisk del som snurrer



Ny:
Rask og fin



Ved bruk + bevegelse
tregere og slitt



Etter 3-6 år
kræsjer



Husk backup!!

«Snurre»harddisk



Mekanisk del som snurrer



Ny:
Rask og fin



Ved bruk + bevegelse
tregere og slitt



Etter 3-6 år
kræsjer



SSD

Minnekort. Heldigital.

Ingen bevegelige deler. Mye mye kjappere.
Kræsjer ikke på samme måte. Ny type teknologi.



Husk backup!!

«Snurre»harddisk



Mekanisk del som snurrer



Ny:
Rask og fin



Ved bruk + bevegelse
tregere og slitt



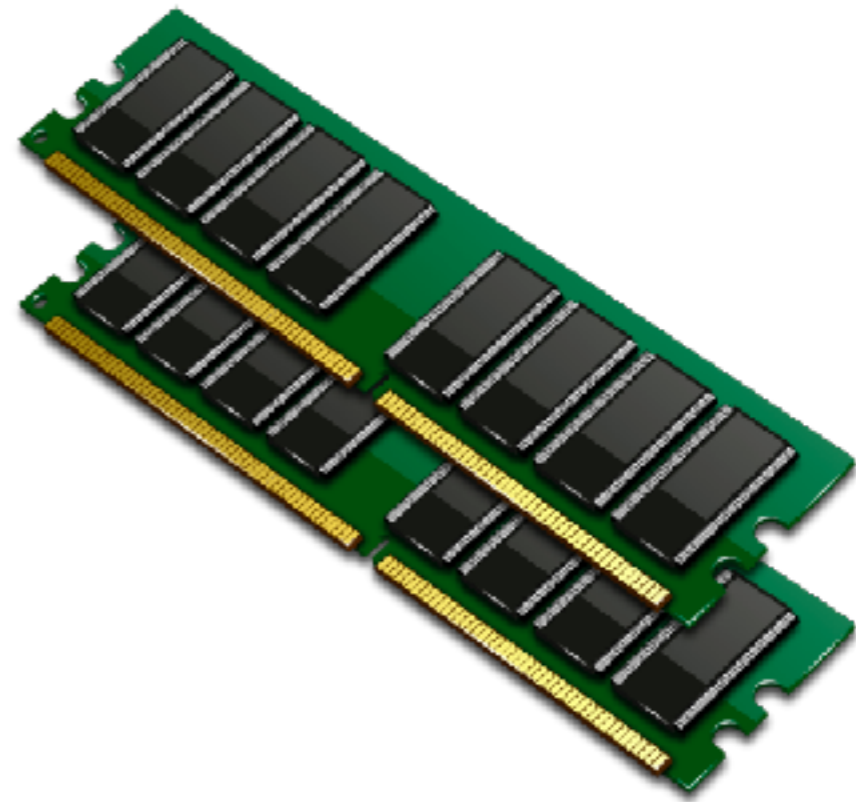
Etter 3-6 år
kræsjer



SSD

Minnekort. Heldigital.

Ingen bevegelige deler. Mye mye kjappere.
Kræsjer ikke på samme måte. Ny type teknologi.



Minne / RAM



Husk backup!!

«Snurre»harddisk



Mekanisk del som snurrer



Ny:
Rask og fin



Ved bruk + bevegelse
tregere og slitt

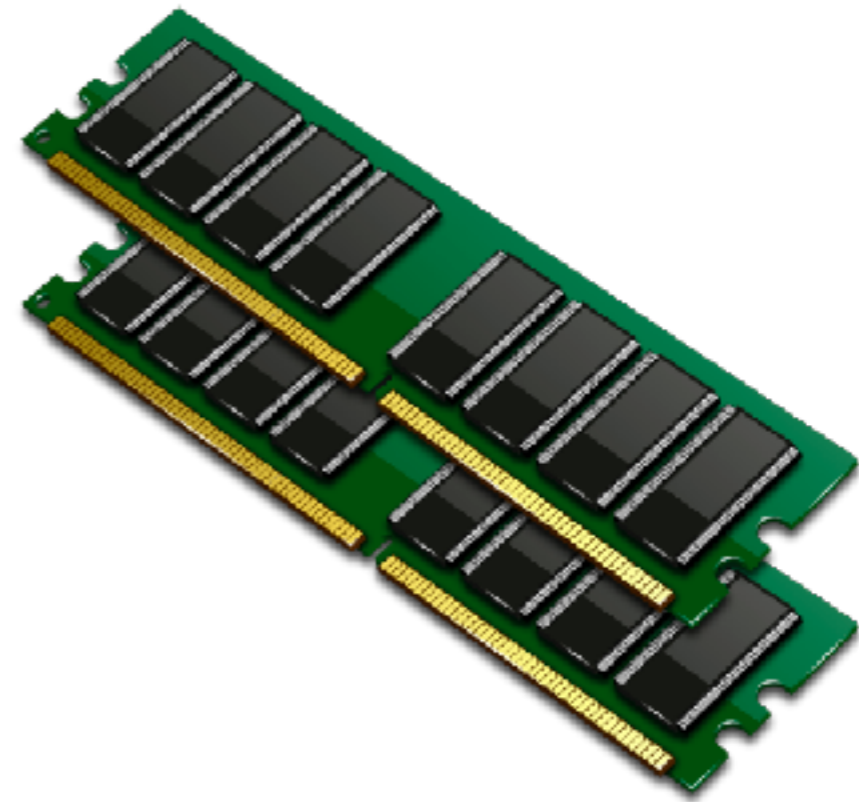


Etter 3-6 år
kræsjer

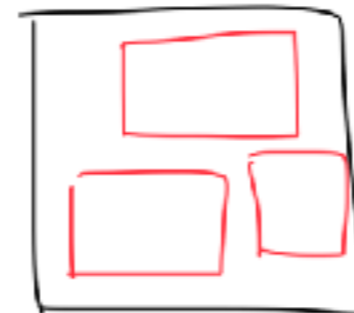


SSD

Minnekort. Heldigital.
Ingen bevegelige deler. Mye mye kjappere.
Kræsjer ikke på samme måte. Ny type teknologi.



Minne / RAM



4GB



Husk backup!!

«Snurre»harddisk



Mekanisk del som snurrer



Ny:
Rask og fin



Ved bruk + bevegelse
tregere og slitt

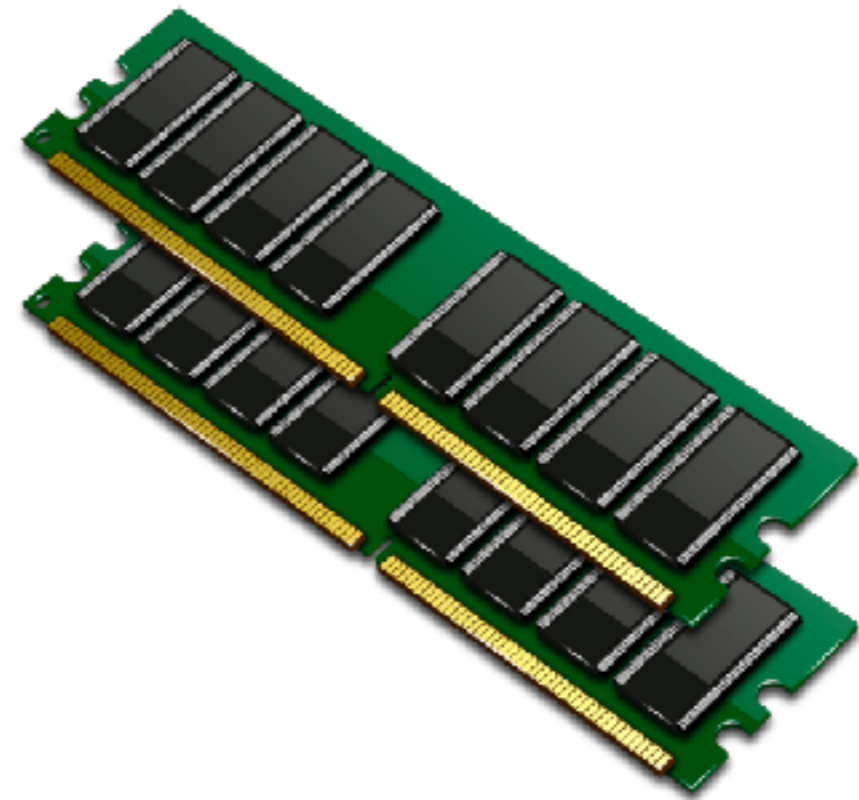


Etter 3-6 år
kræsjer

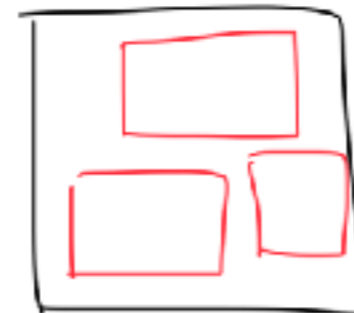


SSD

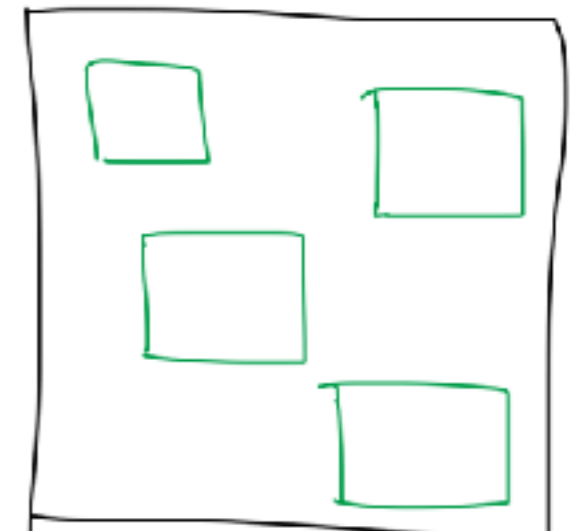
Minnekort. Heldigital.
Ingen bevegelige deler. Mye mye kjappere.
Kræsjer ikke på samme måte. Ny type teknologi.



Minne / RAM



4GB



8GB

Så for å oppsummere: du bør ha SSD og minst 8GB RAM hvis du har mac OS X El Capitan eller nyere.



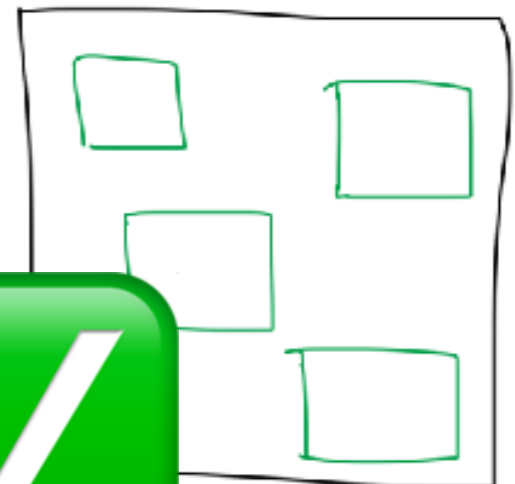
«Snurre»harddisk



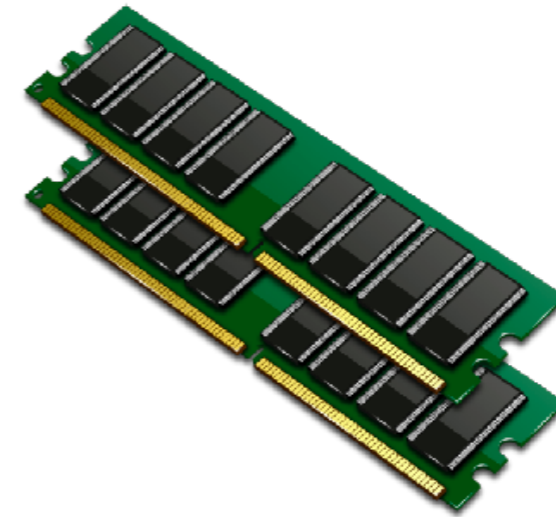
SSD



4GB



8GB



Minne / RAM

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; **mac OS Sierra**

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; **mac OS Sierra**

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; **mac OS Sierra**

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

Vurderer du å oppdatere?

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; mac OS Sierra

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

Vurderer du å oppdatere?

- Sørg for at Macen er frisk og rask!

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; mac OS Sierra

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

Vurderer du å oppdatere?

- Sørg for at Macen er frisk og rask!
- Følg med på dette webinarret (RAM og Harddisk)

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; mac OS Sierra

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

Vurderer du å oppdatere?

- Sørg for at Macen er frisk og rask!
- Følg med på dette webinarret (RAM og Harddisk)
- Sjekk gjerne ut Epleblokka om iOS 10 og Sierra som tar for seg alt det viktigste du trenger å vite og hvordan du oppdaterer (e-post etter webinarret)

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer
- Små geniale Finder-tips

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer
- Små geniale Finder-tips
 - Vis statuslinje i Finder

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer
- Små geniale Finder-tips
 - Vis statuslinje i Finder
 - Vis Banelinje

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer
- Små geniale Finder-tips
 - Vis statuslinje i Finder
 - Vis Banelinje
 - Mappestruktur (teori / inspirasjon)

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer
- Små geniale Finder-tips
 - Vis statuslinje i Finder
 - Vis Banelinje
 - Mappestruktur (teori / inspirasjon)



Bildeopprydning

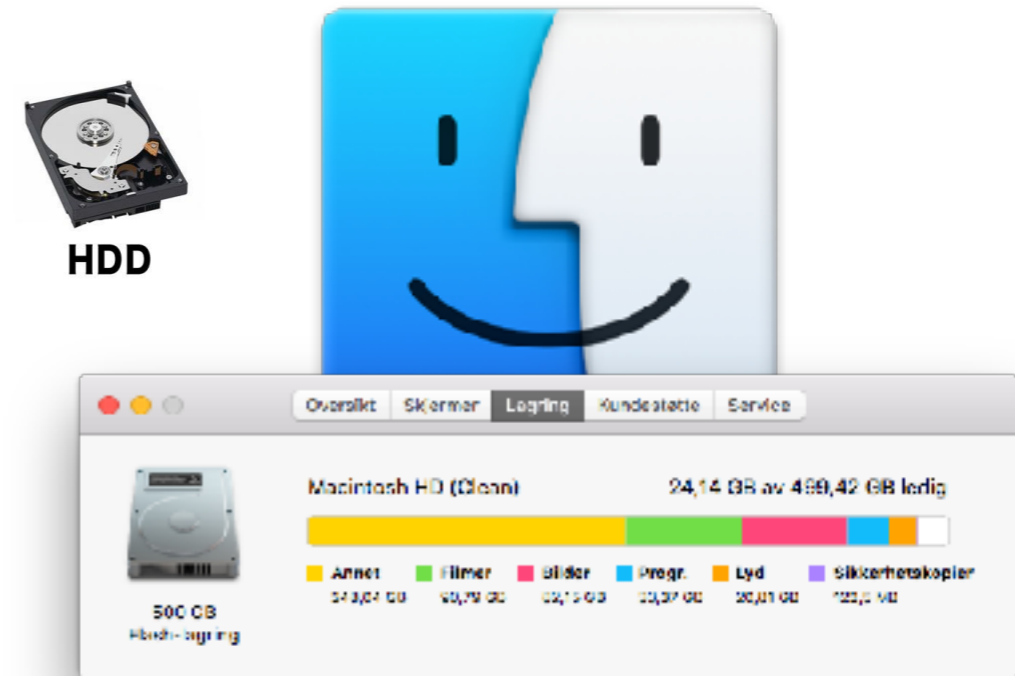


Se egne bildekurs + webinar

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

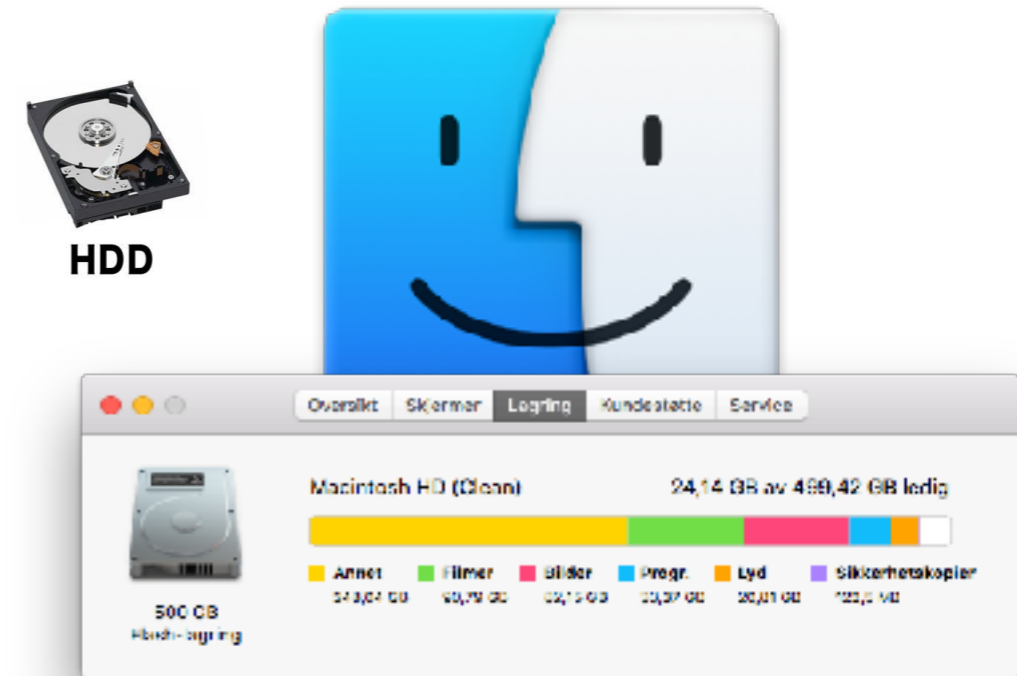


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen

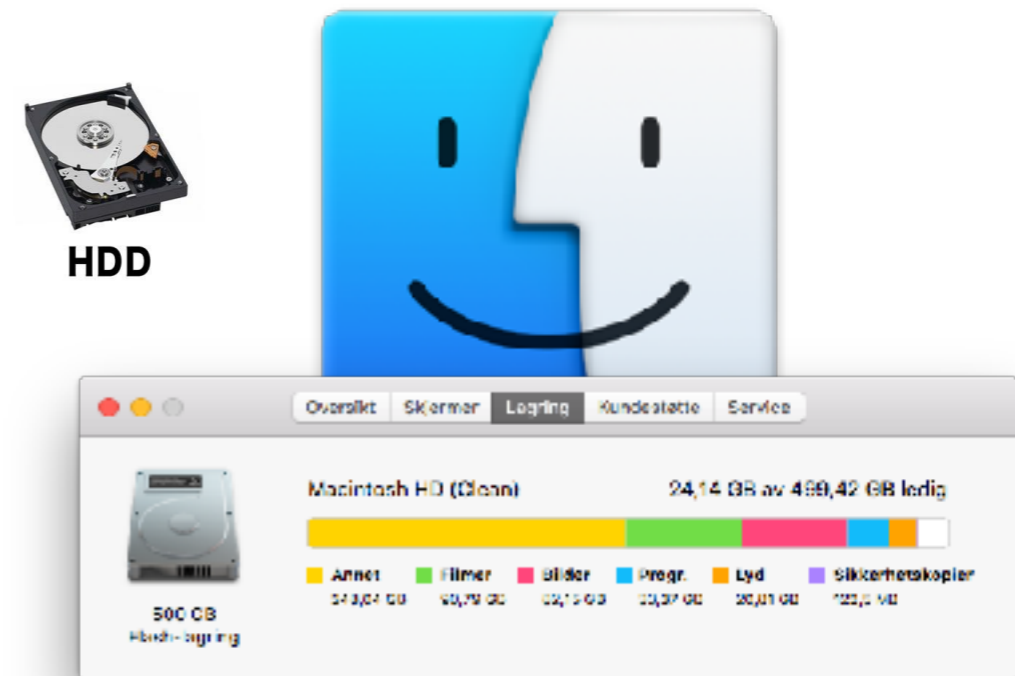


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)

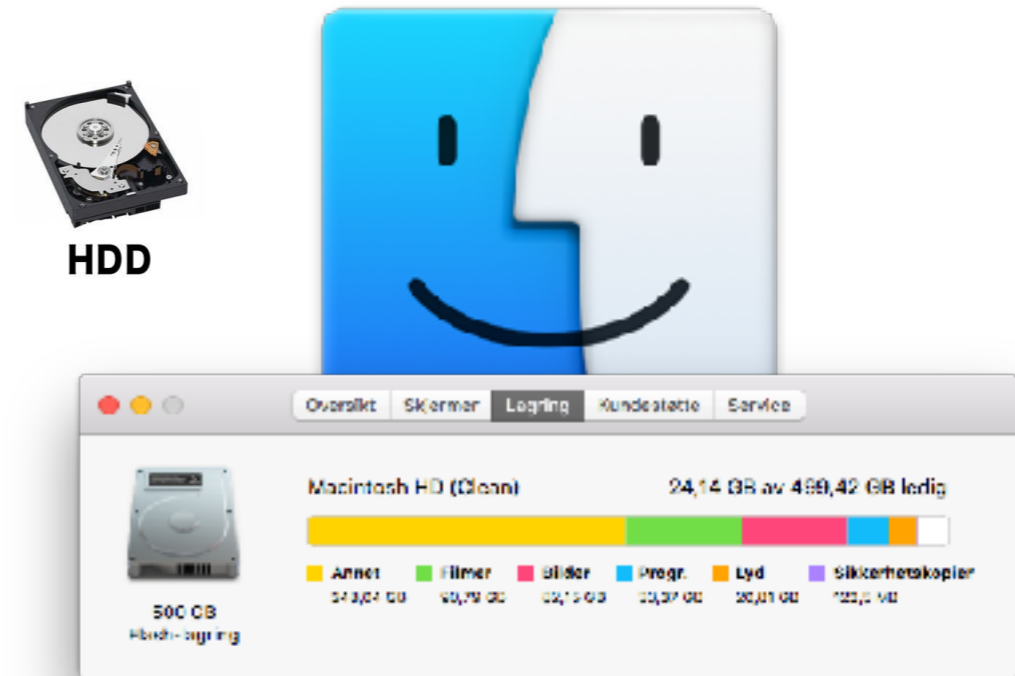


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer

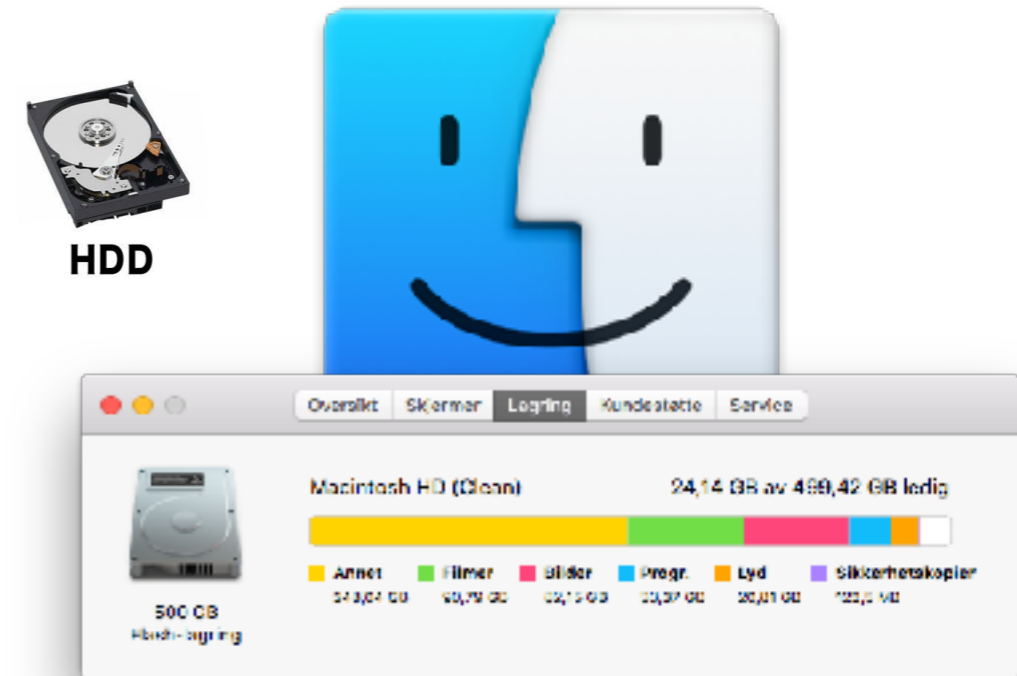


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram

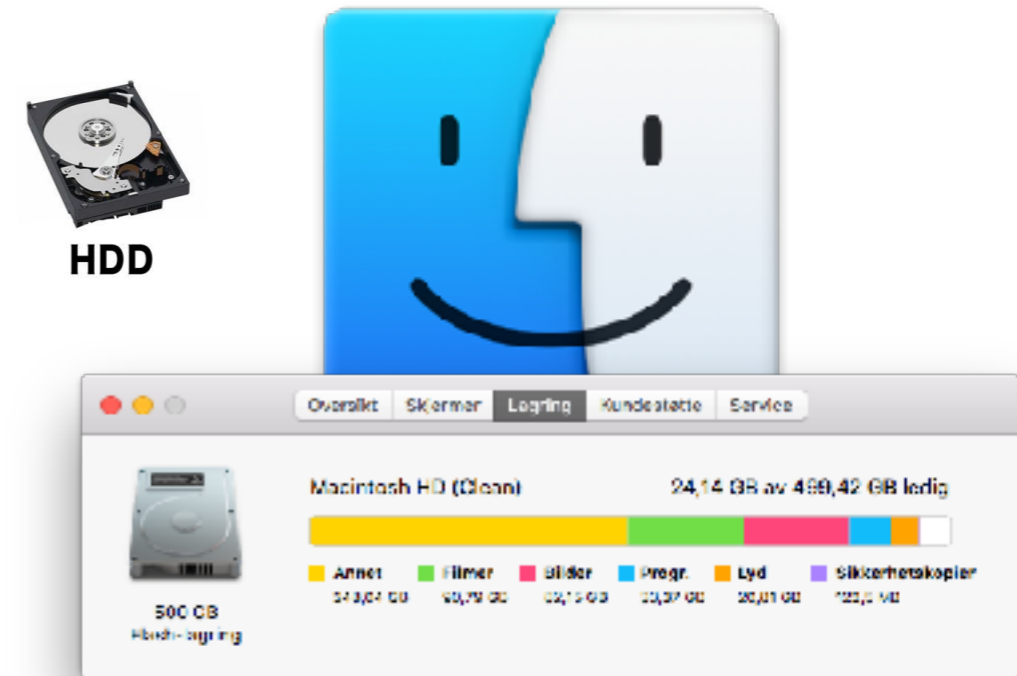


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram
 - Disk cleaner

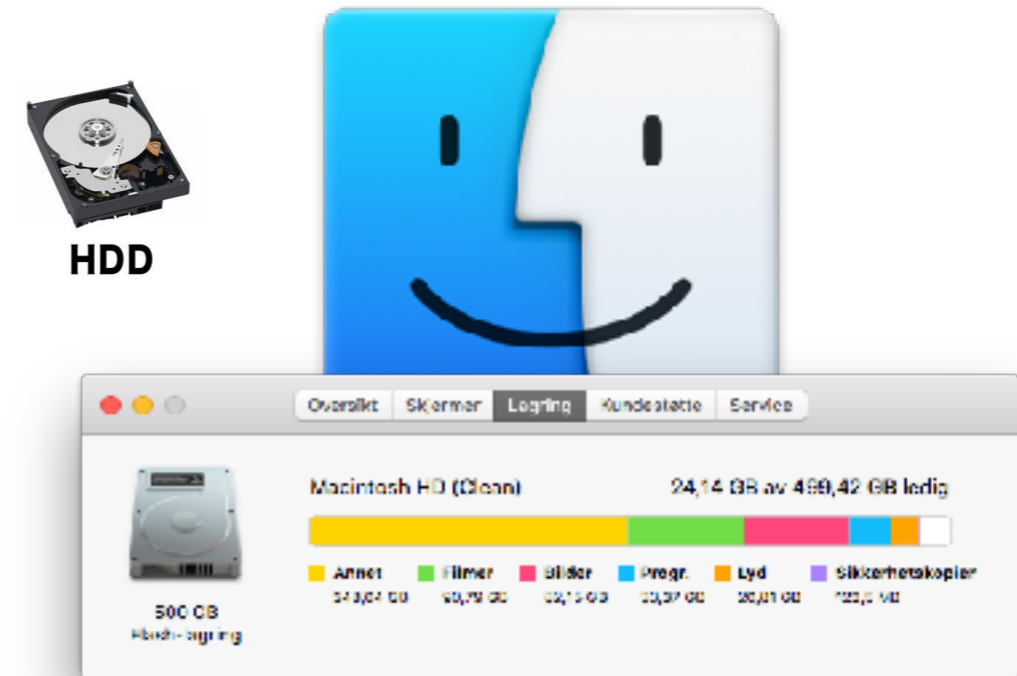


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram
 - Disk cleaner
- IKKE ANBEFALTE Renseprogrammer

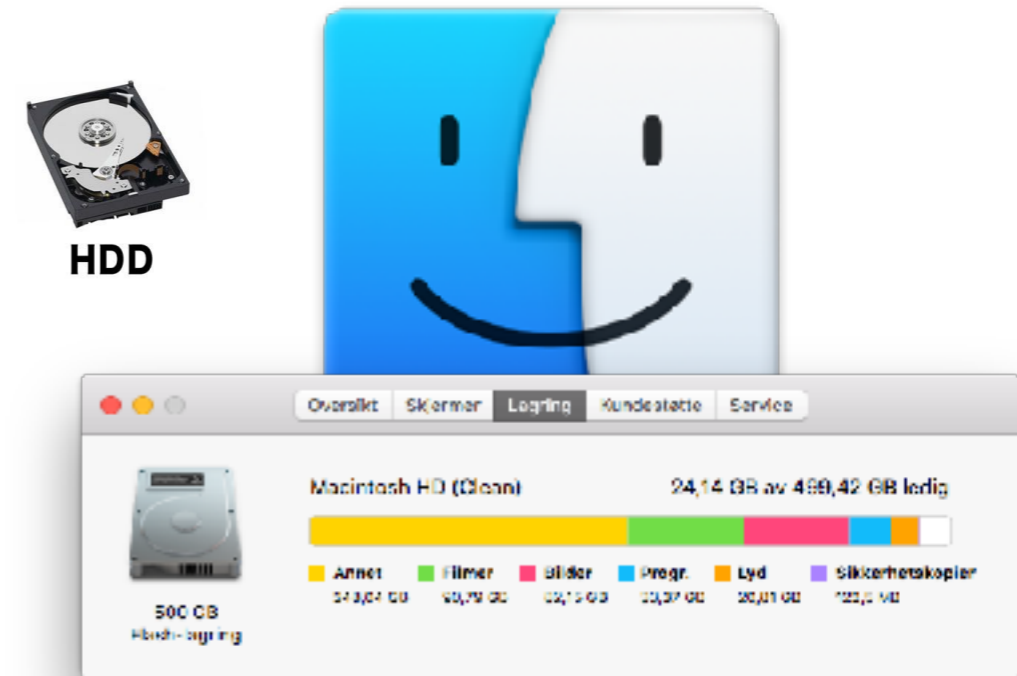


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram
 - Disk cleaner
- IKKE ANBEFALTE Renseprogrammer
 1. MacKeeper

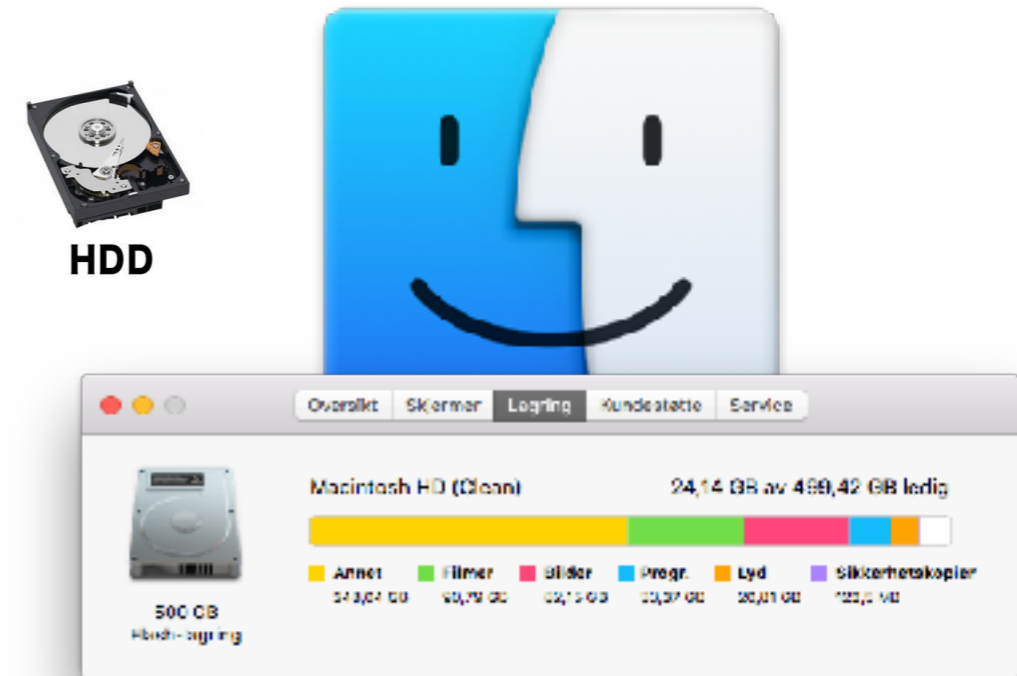


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram
 - Disk cleaner
- IKKE ANBEFALTE Renseprogrammer
 1. MacKeeper
 2. MacDefender

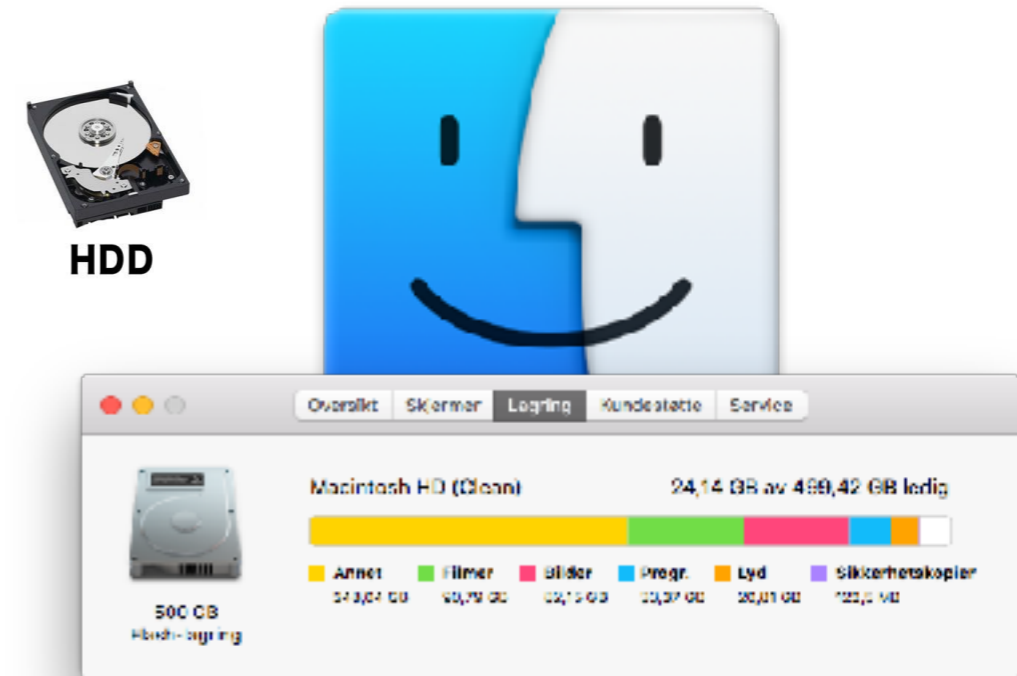


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

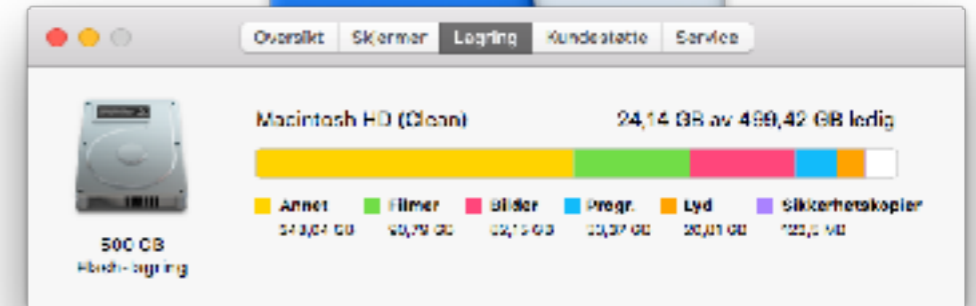
- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram
 - Disk cleaner
- IKKE ANBEFALTE Renseprogrammer
 1. MacKeeper
 2. MacDefender



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Disk Cleaner



Disk Cleaner

Renser og rydder
unødvendige filer
og gir en god oversikt
+ «helse på harddisk»

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac



HDD



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac

1. Harddisk

HDD

- Det vi har snakket om så langt (Mer plass på Harddisken gjør Macen raskere)
- Sjekke harddisk-hastighet med BlackMagic Speedtest



HDD



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac



HDD



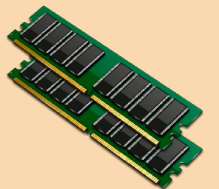
1. Harddisk

HDD

- Det vi har snakket om så langt (Mer plass på Harddisken gjør Macen raskere)
- Sjekke harddisk-hastighet med BlackMagic Speedtest

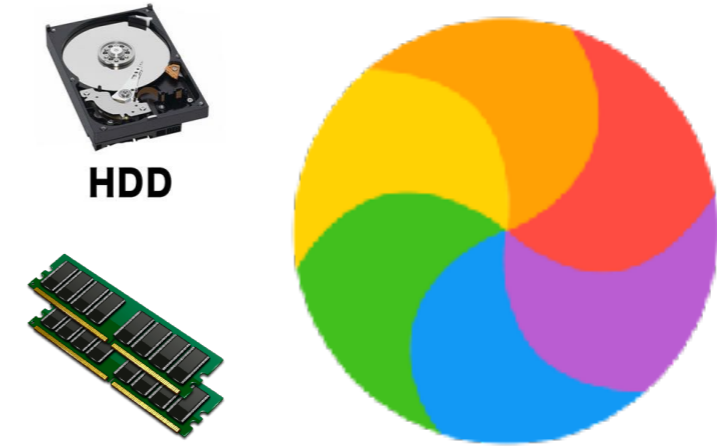
2. RAM

- Memory Monitor
- Færre programmer samtidig
- Ikke for tunge programmer



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

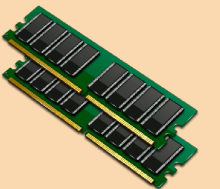
1. Harddisk

HDD

- Det vi har snakket om så langt (Mer plass på Harddisken gjør Macen raskere)
- Sjekke harddisk-hastighet med BlackMagic Speedtest

2. RAM

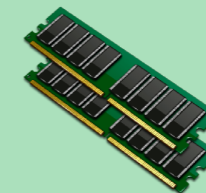
- Memory Monitor
- Færre programmer samtidig
- Ikke for tunge programmer



3. Fysisk oppgradering av Macen

- Oppgradering av Harddisk
- Oppgradering av RAM
- **NB! Avhengig av Mac. Ikke alle Macer kan oppgraderes.**
- Full reinstallasjon av Macen

HDD



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac



HDD



Blackmagic Disk Speed Test

Tester diskhastigheten din.

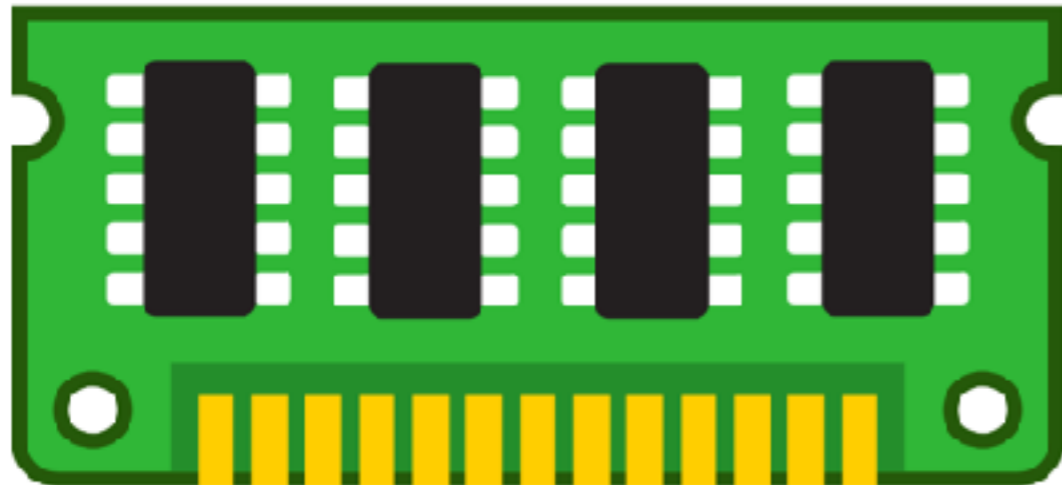
Snurreharddisker burde ligge på minst 80-100 MB/s

Hvis lavere anbefaler vi å bytte til SSD

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac

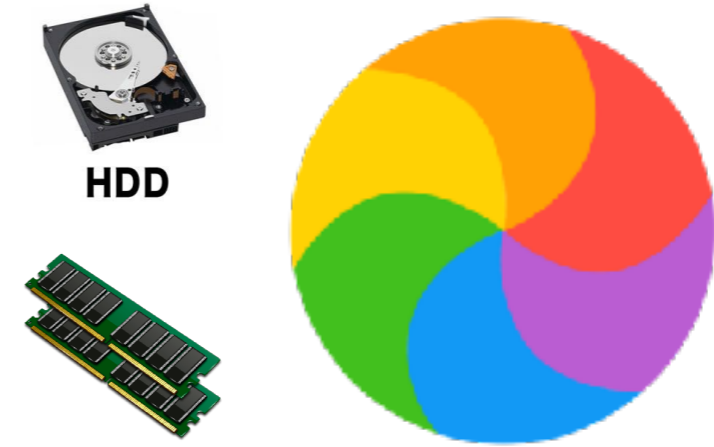


Memory Cleaner

Hjelper Macen med å optimalisere RAM-bruk og lar deg gjøre flere ting samtidig

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. **Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

Færre programmer samtidig

- Høyreklikk / sekundærklikk og «Avslutt» på App i Docken
- Øverst i Menylinjen og så «Avslutt»
- Tastatursnarvei: **CMD + Q** (NB! Ikke gjør det nå!)



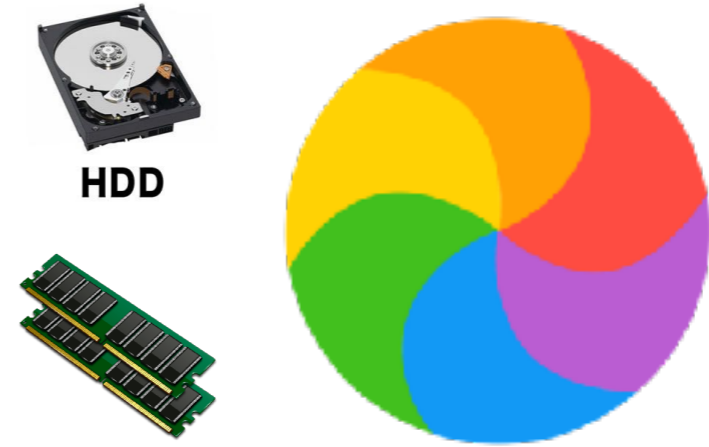
1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac

Oppgradere fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

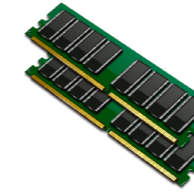


1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



HDD



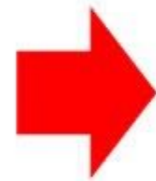
4. Få en raskere Mac

OppgrADERE fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom



HDD



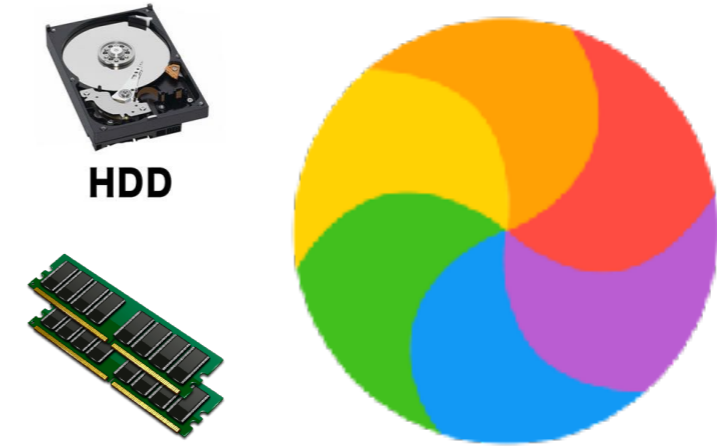
SSD

Anbefalt: SSD eller SSHD

Hvis mye plass og fortsatt treg
- slitt harddisk

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



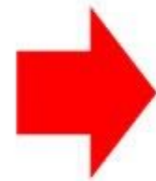
4. Få en raskere Mac

Oppgradere fysiske deler

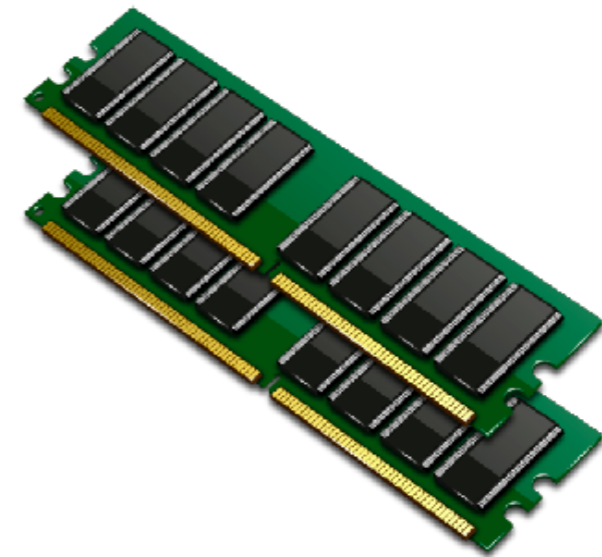
MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom



HDD



SSD



Anbefalt: SSD eller SSHD

Hvis mye plass og fortsatt treg
- slitt harddisk

Anbefalt: 8 GB RAM

med OS X El Capitan
eller nyere. Gjerne mer.

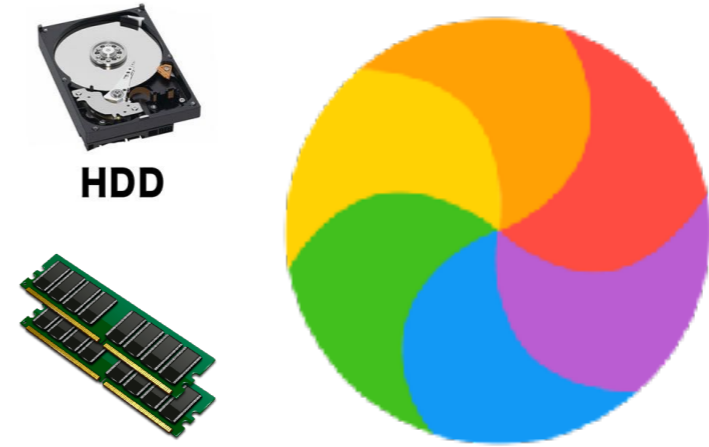
1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac

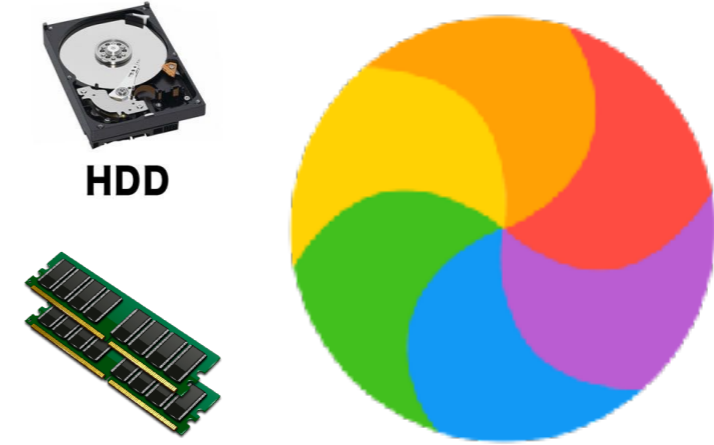
Oppgradere fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

OppgrADERE fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

Spesielt viktig med Macer mer enn 3 år gamle som har nyere operativsystemer.

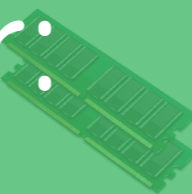
Tegn på slitt harddisk?

- Treg oppstart
- Badeball her og der
- Lang tid å åpne programmer (burde ta 1-2 sekunder)

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hvordan Macen din er i dag og få en raskere Mac**
5. Anbefalte programmer og ting du IKKE må gjøre

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Poenget er:

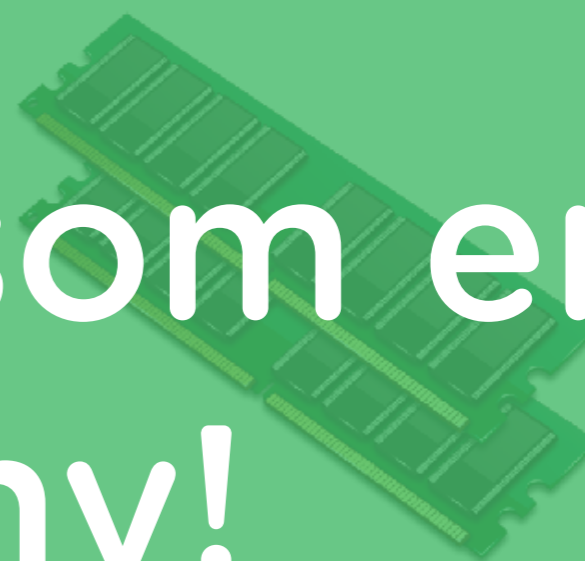


4. Få en raskere Mac

Oppgraderer fysiske deler
MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

Bytt fysiske deler...

... og få en Mac som er så
god som ny!



Anbefalt: SSD eller SSHD

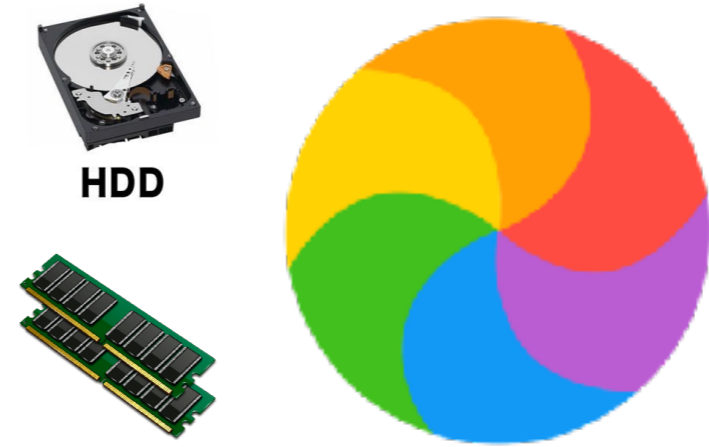
Hvis mye plass og fortsatt treg
- slitt harddisk

Anbefalt: 8 GB RAM

med OS X El Capitan
eller nyere. Gjerne mer.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

Hvis ekstremt mye feil / rot eller det virker som at noe er feil kan du også kjøre en **full reinstallasjon av Macen**

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
- 5. Ting du IKKE må gjøre**
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



5. Ting du ikke må gjøre med Macen din

1. Aldri skru av maskinen - husk å skru den av én gang i uken
2. Aldri avslutte programmer - avslutt programmer du ikke bruker
3. Ha stappfull harddisk - ha minst 20% ledig plass på harddisken
4. Ikke oppdatere Apps - oppdater programmer så ofte du kan
5. Ikke ha backup - ta backup minst én dag i uken

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
- 5. Ting du IKKE må gjøre**
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



5. Ting du ikke må gjøre med Macen din

1. Aldri skru av maskinen - husk å skru den av én gang i uken
2. Aldri avslutte programmer - avslutt programmer du ikke bruker
3. Ha stappfull harddisk - ha minst 20% ledig plass på harddisken
4. Ikke oppdatere Apps - oppdater programmer så ofte du kan
5. Ikke ha backup - ta backup minst én dag i uken

MACKEEPER



Det har vært flere medieoppslag og styr rundt dette programmet. Vår erfaring tilsier at de prøver å lure personer til å tro at det er fare på Macen og vil ha penger for å fikse opp i det, noe som bare er tull.

Bruk Bitdefender og Malwarebytes over for å holde Macen din trygg.

HOLA



Mange bruker programmer for VPN for å se norsk nett-tv utenlands. Dette medfører risiko og verst er VPN-tjenesten Hola!. Dette programmet åpner dører for trusler og vi fraråder alle å bruke det.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved å trykke på tasten. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Det er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved å trykke på tasten. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Dette er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

Andre Apper / programmer:

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved å trykke på tasten. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Dette er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

Andre Apper / programmer: Disk Cleaner

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved få tastetrykk. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Dette er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

Andre Apper / programmer:

Disk Cleaner

Gemini

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved få tastetrykk. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Dette er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

Andre Apper / programmer:

Disk Cleaner

Gemini

BlackMagic Disk speed test

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved få tastetrykk. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Det er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

Andre Apper / programmer:

Disk Cleaner

Gemini

BlackMagic Disk speed test

Nå over til noe annet

1. Grunnleggende teknisk forståelse
 2. Hvordan rydde Macen
 3. Få mer plass
 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
 5. Ting du IKKE må gjøre
 6. Anbefalte Apper / Programmer
- Andre anbefalinger og tilbud
 - For deg som er med helt til slutt: **Gratis e-bok**
 - Spørsmål og svar

Nå over til noe annet

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- Andre anbefalinger og tilbud
- For deg som er med helt til slutt: **Gratis e-bok**
- Spørsmål og svar

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke

alle som husker alt vi har snakket om

og alle tingene det er viktig å huske på

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke

alle som husker alt vi har snakket om

og alle tingene det er viktig å huske på

Så da er det 3 ting det er greit å vite:

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke

alle som husker alt vi har snakket om

og alle tingene det er viktig å huske på

Så da er det 3 ting det er greit å vite:

1) Opptak av webinar tilgjengelig gratis frem til onsdag 23:59 for ikke-medlemmer

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke

alle som husker alt vi har snakket om

og alle tingene det er viktig å huske på

Så da er det 3 ting det er greit å vite:

1) Opptak av webinar tilgjengelig gratis frem til onsdag 23:59 for ikke-medlemmer

2) Gratis e-bok til alle som er med helt til slutt nå (presentasjonen i PDF)

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke

alle som husker alt vi har snakket om

og alle tingene det er viktig å huske på

Så da er det 3 ting det er greit å vite:

1) Opptak av webinar tilgjengelig gratis frem til onsdag 23:59 for ikke-medlemmer

2) Gratis e-bok til alle som er med helt til slutt nå (presentasjonen i PDF)

3) Noen gode nyheter (følg med videre nå)

Du kan alltid lære i ditt helt eget tempo med våre nettkurs, Epleblokka og digitale tjenester.

HJELP PÅ DAGEN

📅 24.02.2025

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

Lær når og hvor du vil - i ditt helt eget tempo

Enkle og forståelige nettkurs og videotips gjør det morsomt å lære

Les mer og se video



Gratis tips

Korte og enkle videotips



Nettkurs

Lær hvor og når du vil



Epleblokka

Våre aller beste tips



Gratis webinar

Bli med på nettseminar



Gratis e-bøker

Korte huskelister i innboksen



Kundehistorier

Se hva andre sier om oss

Du kan alltid lære i ditt helt eget tempo med våre nettkurs, Epleblokka og digitale tjenester.

HJELP PÅ DAGEN

📅 24.02.2025

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

Lær når og hvor du vil - i ditt helt eget tempo

Enkle og forståelige nettkurs og videotips gjør det morsomt å lære

Les mer og se video



Gratis tips

Korte og enkle videotips



Nettkurs

Lær hvor og når du vil



Epleblokka

Våre aller beste tips



Gratis webinar

Bli med på nettseminar



Gratis e-bøker

Korte huskelister i innboksen



Kundehistorier

Se hva andre sier om oss

Du kan alltid lære i ditt helt eget tempo med våre nettkurs, Epleblokka og digitale tjenester.

HJELP PÅ DAGEN

☎ 24 02 20 25

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

Start med Epleblokka eller prøv nettkursene våre gratis på www.eplehjelp.no

Les mer og se video



Gratis tips

Korte og enkle videotips



Nettkurs

Lær hvor og når du vil



Epleblokka

Våre aller beste tips



Gratis webinar

Bli med på nettseminar



Gratis e-bøker

Korte huskelister i innboksen



Kundehistorier

Se hva andre sier om oss



... eller få en-til-en-hjelp av en av våre sertifiserte og hyggelige Apple-eksperter.

HJELP PÅ DAGEN

☎ 24 02 20 25

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

Synes du Apple kan være vanskelig?

Våre sertifiserte eksperter hjelper deg på dagen - i Oslo og resten av landet

Få hjelp nå

📍 St. Olavs Gate 27, Oslo

☎ 24 02 20 25



Gratis Mac-sjekk

En full gjennomgang - verdi 390,-



Mac-rens

Gi Macen din nytt liv - fra 480,-



Fjernstyring

Raskt og effektivt - hvor som helst



Våre tjenester

Se hvordan vi kan hjelpe deg



Våre konsulenter

Møt våre Eplehjelpere



Norgesturné

Møt oss i din hjemby

... eller få en-til-en-hjelp av en av våre sertifiserte og hyggelige Apple-eksperter.

HJELP PÅ DAGEN

☎ 24 02 20 25

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

Synes du Apple kan være vanskelig?

Våre sertifiserte eksperter hjelper deg på dagen - i Oslo og resten av landet

Få hjelp nå

📍 St. Olavs Gate 27, Oslo

☎ 24 02 20 25



Gratis Mac-sjekk

En full gjennomgang - verdi 390,-



Mac-rens

Gi Macen din nytt liv - fra 480,-



Fjernstyring

Raskt og effektivt - hvor som helst



Våre tjenester

Se hvordan vi kan hjelpe deg



Våre konsulenter

Møt våre Eplehjelpere



Norgesturné

Møt oss i din hjemby

... eller få en-til-en-hjelp av en av våre
sertifiserte og hyggelige Apple-eksperter.

HJELP PÅ DAGEN

☎ 24 02 20 25

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

Synes du Apple kan være vanskelig?
Vår sertifiserte ekspert hjelper deg på dagen i Oslo og resten av landet.

Start med en gratis Mac-sjekk eller
en Mac-rens - bestill på
www.eplehjelp.no

📍 St. Olavs Gate 27, Oslo

☎ 24 02 20 25



Gratis Mac-sjekk

En full gjennomgang - verdi 390,-



Mac-rens

Gi Macen din nytt liv - fra 480,-



Fjernstyring

Raskt og effektivt - hvor som helst



Våre tjenester

Se hvordan vi kan hjelpe deg



Våre konsulenter

Møt våre Eplehjelpere



Norgesturné

Møt oss i din hjemby

Bruker du Mac på jobb?
Da kan vi holde kurs eller blir deres IT-avdeling.

HJELP PÅ DAGEN 24 02 20 27 LOGG INN

Meny eplehjelp En-til-en-hjelp Bedrift Tips & kurs

En totalleverandør som kan hjelpe til med alt innen Apple

Våre sertifiserte Apple-eksperter hjelper bedrifter med alt innen Apple

Ta kontakt

 Ta kontakt Spør oss gjerne på mail eller chat	 Gratis systemsjekk En fullstendig gjennomgang	 Våre tjenester Se hvordan vi kan hjelpe deg
 Om Eplehjelp bedrift Se hvordan vi hjelper	 Kundehistorier Se hva andre sier om oss	 Pakker og priser Ingen skjulte kostnader

Bruker du Mac på jobb?
Da kan vi holde kurs eller blir deres IT-avdeling.

HJELP PÅ DAGEN

24 02 20 27

LOGG INN

☰ Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

En totalleverandør som kan hjelpe til med alt innen Apple

Våre sertifiserte Apple-eksperter hjelper bedrifter med alt innen Apple

Ta kontakt



Ta kontakt

Spør oss gjerne på mail eller chat



Gratis systemsjekk

En fullstendig gjennomgang



Våre tjenester

Se hvordan vi kan hjelpe deg



Om Eplehjelp bedrift

Se hvordan vi hjelper



Kundehistorier

Se hva andre sier om oss



Pakker og priser

Ingen skjulte kostnader

Bruker du Mac på jobb?
Da kan vi holde kurs eller blir deres IT-avdeling.

HJELP PÅ DAGEN

24.02.2027

LOGG INN

Meny

eplehjelp

En-til-en-hjelp

Bedrift

Tips & kurs

En totalleverandør som kan hjelpe til med alt innen Apple
Våre sertifiserte Apple-eksperter hjelper bedrifter med alt innen Apple

Ta kontakt

www.eplehjelp.no



Ta kontakt

Spør oss gjerne på mail eller chat



Gratis systemsjekk

En fullstendig gjennomgang



Våre tjenester

Se hvordan vi kan hjelpe deg



Om Eplehjelp bedrift

Se hvordan vi hjelper



Kundehistorier

Se hva andre sier om oss



Pakker og priser

Ingen skjulte kostnader



opptil **60%**
rabatt
tom. 27.08

🍁 Høstkick-off med Eplehjelp **100**

Få en god start på høsten med knallpriser
og bedre Eplehjelp enn noen gang!

Vi i Eplehjelp tar stadig nye steg og er klare for den beste høsten noen sinne. Vi har akkurat lansert ny nettside, videreutviklet alle våre tjenester, lanserer et helt nytt bedriftskonsept og skal på enda en Norgesturné i høst. Dette feirer vi med knallpriser og gode tilbud.

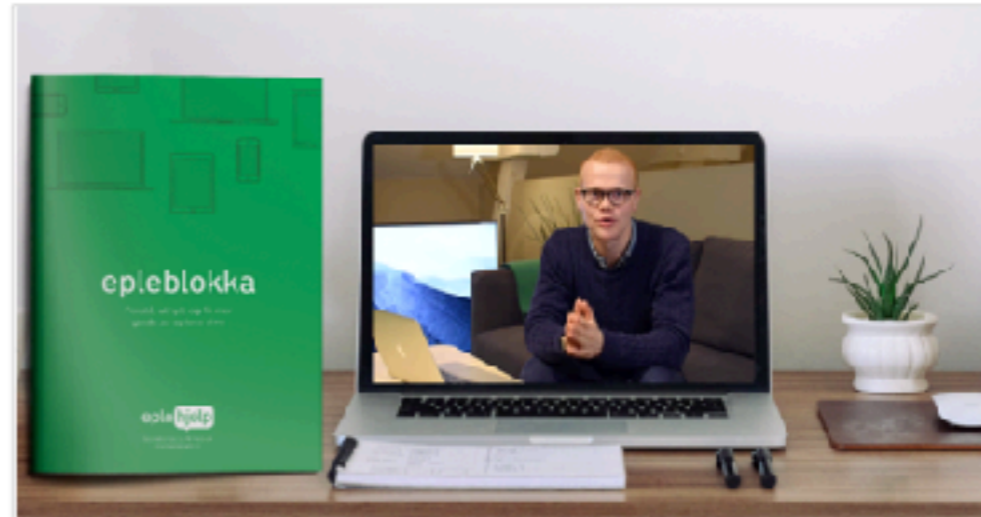
Bor du utenfor Oslo?

Møt oss på Norgesturné eller prøv et av våre populære nettkurs



Vi kommer til alle de største byene i Norge for å hjelpe deg

[Les mer og meld deg på](#)



Lær hva du vil om eplene dine med nettkurs og Epleblokka

[Prøv gratis](#)



Rense-pakka

Nå kun 385,- (30%)

[Les mer og kjøp](#)



Bilder-pakka

Nå kun 385,- (30%)

[Les mer og kjøp](#)



Epleblokka

Nå kun 99,- (60%)

[Kjøp her](#)

Bor du i Oslo?

Kom innom og få en god start på høsten med en-til-en-hjelp av en av våre hyggelige Apple-eksperter



Gratis Mac-sjekk
(verdi 390,-)

[Les mer og bestill](#)



Mac på jobb? Få en gratis
systemsjekk

[Les mer og bestill](#)



Mac-rens

Nå fra 485,- (30%)

[Les mer](#)



Bildehjelp

Nå fra 485,- (30%)

[Les mer](#)



Epleblokka

Nå kun 99,- (60%)

[Kjøp her](#)

Norgesturné

Vi reiser land og strand for å hjelpe deg med Apple-produktene dine

Les mer



Har du en treg Mac eller synes Mac, iPad eller iPhone er vanskelig?

- ✓ Lær å forstå og utnytte Apple-produktene dine
- ✓ Få en Mac-rens
- ✓ Få en-til-en-hjelp
- ✓ 100% fornøydgaranti

Meld deg på her!

Les mer

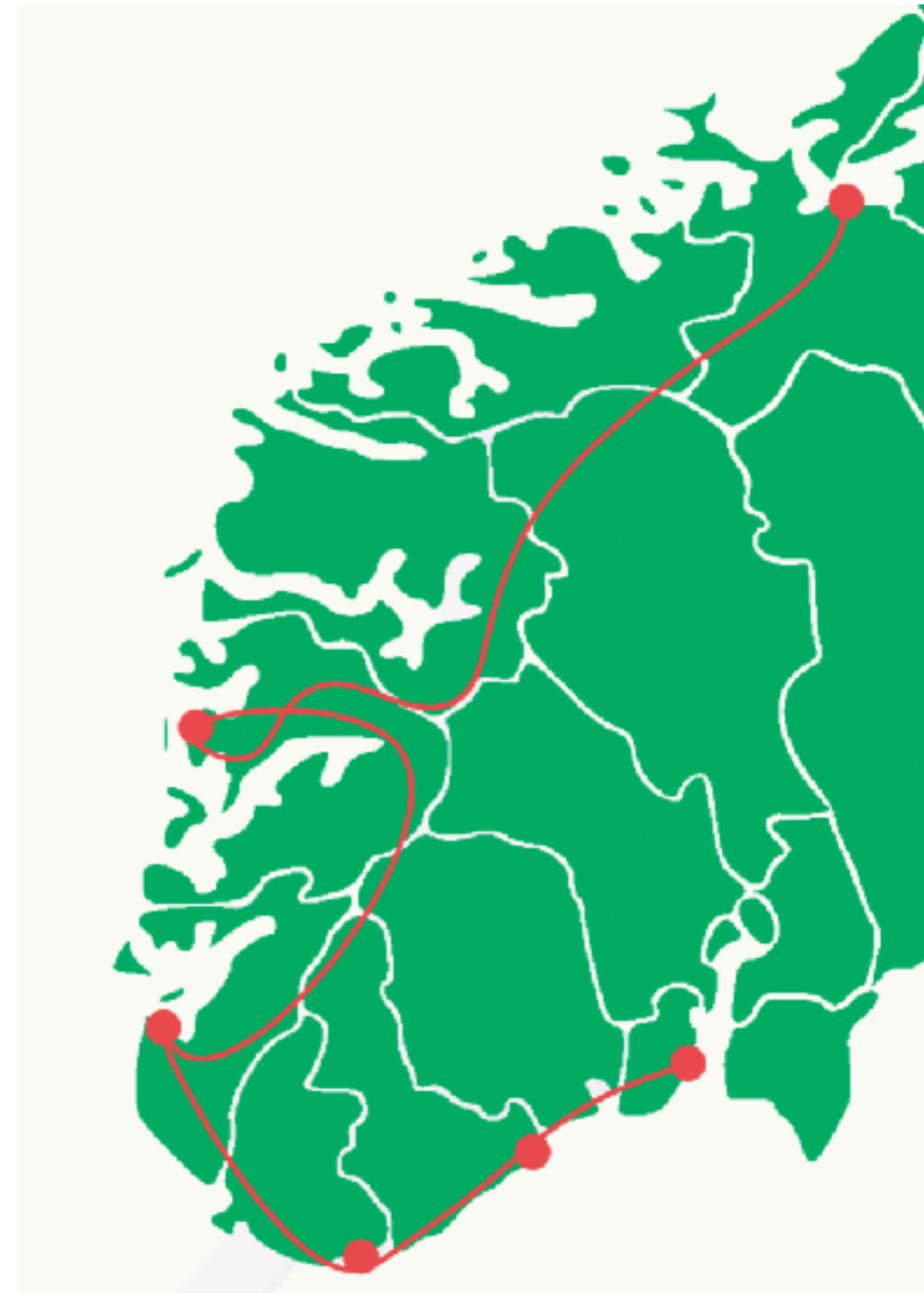
NB! begrensede plasser

Norgesturné med Eplehjelp

Vi reiser land og strand for å hjelpe deg med Apple-produktene dine

I høst kommer vi til alle de største byene i Norge!

**30%
rabatt**
på rens



30%
rabatt
på rens

Vi kommer til alle de største byene i Norge
Meld deg på her



Kristiansand
8. til 10. sept



Stavanger
22. til 24. sept



Bergen
29. sept til 1. okt



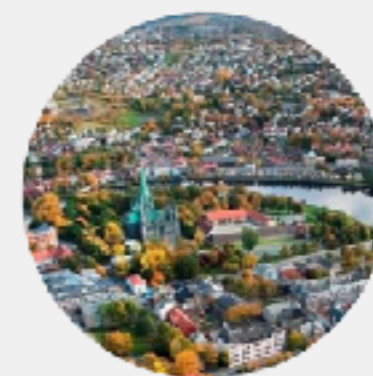
Fredrikstad
13. til 15. okt



Tromsø
27. til 29. okt



Sandefjord
10. til 12. nov



Trondheim
24. til 26. nov



Våre tjenester





Våre tjenester



Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere

opptil 60%
rabatt
tom. 27.08



Våre tjenester



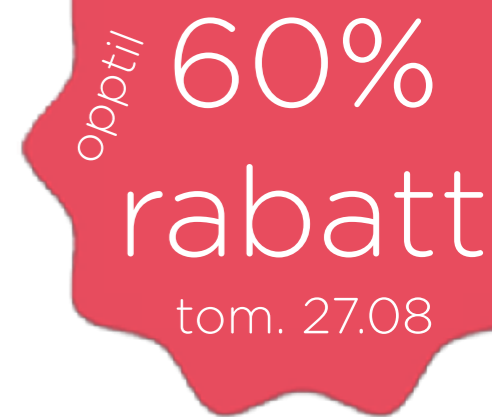
Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere



Nettkurs

Lær i ditt eget tempo





Våre tjenester

opptil **60%**
rabatt
tom. 27.08



Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere



Nettkurs

Lær i ditt eget tempo

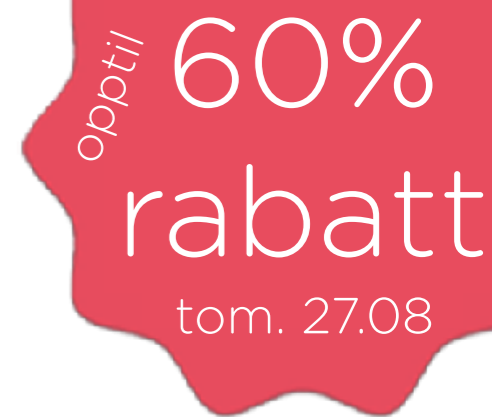


Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form



Våre tjenester



Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere



Nettkurs

Lær i ditt eget tempo



Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form

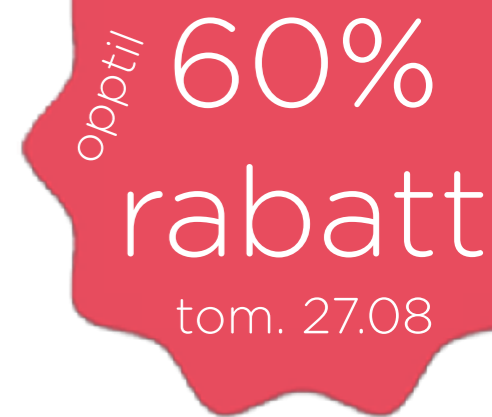


En-til-en-hjelp

Hjelp når du trenger det



Våre tjenester



Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere



Nettkurs

Lær i ditt eget tempo



Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form



En-til-en-hjelp

Hjelp når du trenger det



Bedrift

Tilpasset hjelp og prioritet

opptil 60%
rabatt
tom. 27.08

Spørsmål og svar

opptil 60%
rabatt
tom. 27.08

Husk høstkick-off-tilbudet,
tips gjerne en venn som kan
trenge dette
og takk for at du så på.

Vi gleder oss til å se deg igjen :)

- på nettkurs? Rense-pakka?
- neste Norgesturné vi skal på?
 - gratis Mac-sjekk i Oslo?

Alt starter på den nye nettsiden
www.eplehjelp.no