

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

Sniðvegir at klænka seg

JÓLINI ERU LØGD **AFTURUM**, OG HELST ER **MEIR** ENN **NEYÐUGT** FARI **NIÐURUM**. RÍSGREYTUR OG **KARAMELLUR** HAVA GJØRT, AT **BUKSIRNIR STRAMMA** EITT SINDUR **MEIRA** ENN VANLIGT, OG OVASTI **KNAPPUR** ER RINGUR AT **FÁA AFTUR**. AT ETA **MINNI** OG VENJA ER EIN **HÁTTUR** AT **MINKA** UM **DELLUNA**, MEN HER ERU NAKRIR **SNIÐVEGIR**, SUM EISINI **LÆTTA** UM



Ven við bólti

At venja við einum sokallaðum pilatesbóltri – ein stórir bleitur bóltur – hevur víst seg meira effektivt enn at liggja á gólvinum og gera búkøvils. Við at liggja á bóltrinum og gera situps, verða fleiri vøddar í øllum búkinum nýttir, eftirsum tú mást halda balansanum á bóltrinum. Tú orkar eisini betri, tí bleyti bólturin er betri fyri ryggin, enn gólvíð er.



Sov

So lógið, sum tað ljóðar so fært tú minni búk um tú svevur gott og leingi. Tá vit sova, økist mongdin av vakstrarhormoni í kroppinum. Hetta ger, at forbrenningin fer upp, og vit gerast klænari. Um vit ikki sova nóg nóg, framleiðir kroppurin istaðin stresshormonið kortisol, sum lagrar feitt og ger okkum svangari. Í einari kanning, sum kanadiskir vísindamenn hava gjørt, var staðfest, at persónar, sum bara sova fimm til seks tímar, viga 4,5 kilo meir enn tey, sum svóu sjei til átta tímar. Kanningin vísti eisini, at kiloini settu seg rundanum búkin. So stilla klokkuna fram ein tíma ímorginári!

HALD TEG VEKK FRÁ HESUM UM TÚ VIL HAVA FLATAN BÚK



Light vørur, tí tað hevur ofta við sær luft í búkinum og hovnan búk.

Kanningar hava víst at kvinnur, sum eta nóg **epli**, hava lyndi til at hava nóg feitt rundanum miðjuna. Skift eplini út við grønmeti, fullkornspasta ella fullkornsrís.



Salt bindur vesku í kroppinum, so um tú vil hava flatan búk, royn og minka um salt í matinum.



Grønt te

At grønt te er gott at drekka, hava vit vitað leingi. Men nú hava kanningar víst, at um tú drekkur grønt te og iðkar ítrótt, tapur tú átta ferðir so nóg feitt um búkin, enn tú vanliga gert. Tað eru antioxidantin katechin, sum ger at ferð verður sett á brenningina. Kanningin, ið er at lesa í Journal of Nutrition, vil eisini verða við, at grønt te verjir kyknurnar og ger, at vit ikki eldast líka skjótt.



Besti maturin fyri flatan búk

Egg, mandlur, kokosolja, súrepli, ber, yogurt, grønt te, avokado, laksur, quinoa, grønt salat

Et glykemiskt

At eta glykemiskt er at eta so lítið av kolvetni sum gjørligt – tað vil siga pasta, sukur, ljóst breyð og epli skulu leggjast til viks og grønmeti, musli og fullkorn skulu á borðið istaðin. Glykemiskt index hevur víst seg verða ein betri háttur at eta fyri at sleppa av við búkfíti enn at bara eta so lítið av feitti sum gjørligt.

