

Eg segði bara: Nú er nokk etið

VILJASTYRKI - Tá eg hugsí aftur í tíðina, so má eg bara siga, at eg havi altíð vigað nógv. Men nú er liðugt við tí: Eg ætli mær ongantið at taka tey kilo'ini uppá aftur, sum eg nú havi mist, sigur Signhild Egholm úr Vestmanna. Seinastu 17 mánaðirnar hevur hon mist 106 pund – uttan at vera á nøkrum slankikuri.

Orð: Snorri Brend

VESTMANNA: Longu tá Signhild var borin í heim fyri 41 árum síðani, var hon stór. Føðitøl hennara vóru: Vektin 9 pund. Longdin 52 sentimetrar.

– Mær hevur altíð dámað væl at etið, og tí havi eg altíð vigað í meira lagi. Eg iðkaði eitt sindur av ítrótti sum ung, men satt at siga var eg ikki nakar serligur hondbóltsspælari, greiðir Signhild brosandí frá.

– Eg tímdi bara ikki at spæla hondbólt, hóast Vestmanna er kend sum ein hondbóltsbygd.

Hóast hon altíð hevur verið stór, so minnst hon einki til nakra serliga happing av javnaldrum sínum, kanska tí at vektin var rættiliga væl deild kring allan kroppin.

– Og eg havi tibetur hvørki havt komplikasjónir, ella kent til nakrar sjúkur orsakað av tí, at eg altso vigaði 53 kilo meiri á heysti 2010, enn hvat eg geri í dag.

Alt broyttist ein heilt vanligan dag á heysti 2010, tá hon tók eina stóra avgerð – eina avgerð, hvørs avleiðing fólk ikki varnaðust beinanvegin. Men so líðandi lögdu

maðurin, børnini og hini merki til, at hon, sum áður vigaði nógv og var kraftiga bygd, var farin at minka.

– Eg havi ongantið havt tað betri enn í dag, slær Signhild fast, nú umboð fyri Sosialin hittir hana á máli.

fara á henda ella handa kurin. Tú skalt bara eta helvtina minni enn tú gjørdi frammanundan, greiðir Signhild iðin frá. Hon valdi tó ikki, at siga tað fyri nøkrum beinanvegin.

Sum sagt, so gjørt. Hon

» Eg misti kilo hvørja viku – onkra viku 1 kilo, onkra viku 2 kilo og onkra viku bert 800 gramm

Ein fyri tveir

Mikudagin 10. november í 2010 var sum allir aðrir mikudagar. Men í einum heimi á Gerðisvegi 52 var hetta fyrsti dagurin í einum nýggjum lívi.

– Eg valdi at byrja ein heilt vanligan mikudag. Eg veit um onnur, sum hava roynt at fara í holt við ein slankikur mánamorgun, men longu sama seinnaftur er hann farin.

– Avgerðin var tikin: Nú skalt tú halda fast við avgerðina um at minka inn-tøkuna av mati. Einki við at

byrjaði beinanvegin við at skera niður uppá nøgdina av matinum: Ístaðin fyri tvær breyðflísar, át hon bert eina. Ístaðin fyri tveir tallerkar av døgurða, át hon bert tann eina. Ístaðin fyri kaku, át hon heldur frukt – og so framvegis. Alt sum hon át, varð í roynd og veru skorið niður við 50 prosentum.

– Eg avgjórði beinanvegin, at eg ætlaði mær at eta tað sama sum áður, bert í minni nøgdum. Nei, tað var einki við at stressa seg upp um matin, men bara liva sum ein vanligur føroyingur, – tað



FLOTT

– Tað var ein góð kensla, tá fólk byrjaðu at leggja merki til, at vektin var farin niður. Tað vóru eisini nógv, sum hildu tað vera ótrúliga flott av mær, at kunna fara so nógv aftur uttan operasjón, sigur Signhild Egholm

MUNUR Á KVINNU

Signhild Egholm vil ikki upplýsa, hvat hon vigar í dag. Henda myndin vísir kortini týðiliga og greitt, at her er munur á kvinnu. – Nei, hetta var einki lív, slær hon fast.

