

TIPS FRÁ BARBARU
barbara@sosialurin.fo



Vælveran er altavgerandi



VIT KUNNU **KEYPA** SO **VØKUR** OG **DÝR KLÆÐI**, SUM VIT **VILJA**, VIT KUNNU **EIGA** TAÐ **NÝGGJASTA** NÝGGJA, TAÐ **VAKRASTA** HÁRIÐ, TAÐ BESTA **SMYRSLIÐ**, MEN UTTAN **VÆLVERU**, ER **ALT** HETTA **ÓNEYÐUGT**. VIT **MUGU** FINNA OKKARA **INNARA** VAKURLEIKA **FRAM**, OG TAÐ GERA VIT **ALLARBEST**, TÁ IÐ VIT KENNA **OKKUM** VÆL. HER ERU **NØKUR** BOÐ UPPÁ, **HVUSSU** TÚ KANST FÁA VÆLVERU Í **GERANDISDAGIN**

HALT FRÍ

Mangan gloyma vit heilt at halda frí, og njóta vikuskiftið saman við okkara kær. Men í roynd og veru er tað sera týðningarmikið at taka nakrir dagar, har tú veruliga kemur í samband við tíni kær, og samstundis fær samband við teg sjálva. Fyri mitt viðkomandi er tað sera gevandi at taka eitt vikuskiftið inn ímillum, og fara út at ferðast – um enn tað ikki er so langt. Í Føroyum hava vit millum annað møguleikan at fara til Gjáar, Suðuroynna, Klaksvíkina, Viðareidis eitt vikuskiftið, og um man er til luksus, so kann Hotel Føroyar og matstovan Koks viðmælast.

TAK MYRKRIÐ Í ÁLVARA

Í Føroyum eru vit von við myrkur, og tí hugsa vit kanska ikki so nógv um tað. Men tað er sera týðningarmikið at hugsað um teir avleiðingar, sum myrki kann geva. Um veturin fáa vit ikki nokk av D-vitaminum, og tí fylgir tunglyndi og annað ofta við. Tak javnan D-vitaminir um veturin, og keyp tær eina Bright Light lampu, sum tú kanst hyggja í hvønn dag, fyri at fáa ljós inn í eyguni. Soleiðis kunnu vit fyrbyggja tunglyndi, og ikki lata myrki ávirka okkum alt ov nógv.



LOYS SPENNINGAR Í KROPPINUM

Hóast mong ikki hugsa um tað, so er tað sera týðningarmikið at javnan fáa mykt vøddarnar í rygginum. Serstakliga tey, sum sita við einari teldu hvønn dag, ella venja nógv, eru noydd at fáa massagu javnan, tí annars kann pínan í rygginum gerast sera ring at sleppa av við. Í miðbýnum í Havn ber til at fáa Thai Massagu, og sum skilst eru hesar sera góðar. Haraftrat hevur Cosmetu nakrar viðgerðir fyri ryggin. Tey klóku mæla okkum til at fáa massagu einaferð um mánaðin, og soleiðis tryggja okkum, at ryggurin ikki fær álvarsaman skaða yvir longri tíð.

VEN TRÍGGJAR FERÐIR UM VIKUNA

Vit vita øll, at er gott at venja, men fleiri okkara koma ongantíð inn í eina fasta rytmu viðvíkjandi venjing, og tí gerast úrslitini hareftir. Men vit vita eisini, at vit kenna okkum betri um vit javnan venja eitt sindur, og harvið royna at halda vektini niðri. Fitness World í Danmark hevur gjørt eina kanning millum fleiri hundrad fólki, sum venja har javnan, og úrslitið vísir greitt, at tað er best at venja tríggjar ferðir um vikuna. Venur tú meira enn tað, so er vandi fyri at tú troystast av venjingini, tí tað tekur ov nógv tíð. Venur tú minni, ja so er vandi fyri at tú ikki fær uppí lag at fara. Ein annar sera vælumtøktur møguleiki fyri at røra seg eitt sindur, er at venja heima. Í hesum døgum er venjingin, sum eitur Insanity, sera vælumtøkt. Tú kanst ogna tær Insanity umvegis internetið, og so kanst tú venja heima hvønn dag, ella so ofta tær lystir.



GER TAÐ TÚ ELSKAR

Tá ið tú arbeiðir fulla tíð, ella hevur eina ørgrynna av uppgávum hvønn dag, so er lætt at gloyma teg sjálvan burtur í øllum rokinum. Men vit mugu eisini minnast til at forkela okkum sjálvi. Mær dámar til dømis væl at vera saman við vinkonunum hóast eg kanska ikki havi tíð. Men um tað er at liggja í baðikarinum, keypa klæðir ella bara at lurta eftir tónleiki, so minst til at gera tað innímillum. Hugsa um tað, sum tú elskar at gera, og set nakrar latur av til tað hvørja viku!