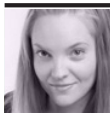


FRÁ FITI TIL FITNESS

– EG **TÍMDI** IKKI LONGUR AT VERA **TANN**, SUM EINKI **ORKAÐI** OG ALTÍÐ HEVÐI PÍNU Í **KROPPINUM**, MEN EG VALDI **FYRST** OG FREMST AT **TAPA** MEG FYRI **BØRNINI**. SUM FORELDUR VIL EG VERA EIN **FYRIMYND**. SOLEIÐIS SIGUR **TINA TÓRARENNI**, SUM VIÐ RØTTUM **KOSTI** OG NÓGVARI **VENJING** ER LÆTNAÐ 30 KILO INNAN **MINNI** ENN EITT ÁR. Í DAG ER HON **FITNESSVENJARI**



SAMRØÐA

Rannvá G. Fossaberg

rannva@sosialurin.fo

Hjartabankan, sveittabrot, pína í knø-unum og rygginum og lágt sjálsvirði. Hetta var í nógv ár partur av gerandisdegnum hjá Tinu Tórarenni úr Skúvoy, sum alt tað hon minnst hevur drigist við yvirvekt.

– Tað er ikki fyrr enn nú, at eg dugi at siggja, hvussu stóra ávirkan tey alt ov nógvu kiloini høvdu á meg bæði kropsliga og sálarliga. Tað var ein ónd ringrás, sum eg veruliga mátti stríðast fyri at koma úr, sigur 33 ára gamla Tina, sum saman við manni og tveimum børnum býr í Tórshavn.

Fyri minni enn einum ári síðani tók hon avgerð um at leggja lívið um, eta heilsubetri kost og røra seg meir í gerandisdegnum. Ein avgerð sum hevur víst seg at hava broytt lívið hjá Tinu fullkomiliga.

– Tað hevur verið ómetaliga strævið at koma hartil, sum eg eri í dag, men tað hevur verið tað vert. Alt er broytt til tað betra, sigur Tina.

Altíð ov stór

Tá Tina vigaði upp á sítt mesta, stóð vísarin á vektini og peikaði á talið 90. Hyggur hon aftur eftir sínum gomlu vanum, undrast hon als á, at hon hevur vigað ov nógv.

– Eg havi ongantið hugsað um, hvat eg skal eta, og hvussu eg eigi at røra meg. Tað hevur líkasum ikki verið



– Eg vildi helst ikki, at nakar tók myndir av mær, sigur Tina sum bert hevur heilt fáar myndir av sær sjálvari. Á myndini vigar hon umleið 85 kilo

partur av gerandisdegnum, fyrr enn eg fyri fáum árum síðani bleiv meira tilvitað um tað, fortelur Tina og heldur fram:

– Nú tá eg hugsu um tað, so havi eg meir ella minni altíð vigað ov nógv. Eisini sum barn var eg tjúkk, men tá bleiv bara sagt, at hatta var hvølpafiti,

sum nokk skuldi fara av aftur. Men tað gjørdi tað ikki. Tvørturímóti, sigur Tina.

Hon heldur, at tað í ein ávísan mun eisini hevur havt eina ávirkan, at hon ikki hevði møguleika at ganga til nakran ítrótt, tá hon var barn.

– Eg eri uppvaksin í Skúvoy, og har var eingin ítróttur, sum mann kundi

ganga til. Eg hevði sjálvandi ítrótt í fólkskúlanum, men tað var bert eini tveir tímar um vikuna, sigur Tina, sum tó leggur dent á, at ósunn matvanarnir eru høvuðsorsøkin til hennara vekttrupulleikar.

Vektin tyngdi sálarliga

Eitt er, at Tina upp á fleiri mátar merkti á kroppinum, hvussu tey ov nógvu kiloini ávirkaðu bæði vøddar og liðir, men eitt annað er, at yvivektin í stóran mun eisini tyngdi hana sálarliga.

– Teir tankarnir, sum eg hevði um meg sjálva, vóru ómetaliga negativir. Eg fór ikki serliga væl við mær sjálvari, og tað gjørdi eg út frá tankagongdini, sum var, at eg hevði ikki uppiborið betri, sigur Tina, sum helt seg rættiliga nógv fyri seg sjálva, tá hon vigaði mest.

– Eg passaði ikki tey vanligu klæðini, og bara eg gjørdi tað minsta, fekk eg sveittabrot og mátti skifta klæðir. Tá er einki stuttligt at fara út millum fólk. Fór eg út, var tað altíð í stórum, víðum klæðum, greiðir Tina frá.

Hóast stórt fokus hevur verið á heilsu, mati og rørslu seinastu árin, og óteljandi sjónvarpssendingar hava verið um evnið, so hevði tað lítla og onga ávirkan á Tinu.

– Eg havi mangan hugt eftir hesum sendingunum og sagt við meg sjálva, at hatta fari eg eisini at gera. Men veruleikin er tann, at ímeðan eg sat í sofuni og sá, hvussu tjúkk fólk gjørdust klænri fyri hvørja viku, fylti eg meg við sjokolátu, sigur Tina og vísir á týðningin av, at tú sjálv veruliga ynskist at tapa teg.