



MYNDIR: ÁLVUR HARALDSEN

– Tað er hatta har við at siga við seg sjálvan, at nú geri eg tað, og soleiðis verður tað. Og tú skalt veruliga tíma og ynskja tað, tí tað er strævið. Ótrúliga strævið, sigur Tina.

Hugsaði um børnini

Orsøkin til, at tað ikki var fyrr enn nú, at Tina valdi at gera nakað við sínar vekttrupulleikar, hevur alla tíðina verið tann, at tað er so trupult at broyta vanar og koma úr keðiligu ringrásini.

– Eg át nógv av sjokolátu, kips, bomm og junkfood. Mongdirnar vóru alt ov stórar, tí eg hugsaði ongantíð um portiónirnar. Onkuntíð hugsaði eg, at kanska taki eg uppá av at eta hesa sjokolátuna, men tað tapi eg skjótt aftur, tað er eingin trupulleiki, fortelur Tina og heldur fram:

– Men veruleikin er tann, at áðrenn tú veitst av, er hatta eina kiloið blivið til fleiri. Tá tú ikki passar vanliga klæðini longur, so er tað bráðliga einki stuttligt, sigur Tina, sum í fjør valdi at broyta vanar, soleiðis at hon kundi gerast betur fyri.

– Fyri meg hevur tað verið ein spurningur um yvirskot, og tá eg í fjør merkti, at nú hevði eg tíð og orku til at fara undir at venja og hugsaði meira um matin, hugsaði eg, at nú skuldi tað verða. Ikki bara var eg noydd at gera hetta fyri meg sjálva, men eisini fyri børnini. Eg vil vera ein fyrmynd fyri tey, og tað var eg á ongan hátt, soleiðis sum eg fór við mær sjálvari, greiðir Tina frá.

Tað finnst óteljandi hættir at lætna,

men fyri Tinu var tað umráðandi, at hon kundi tapa seg á ein so natúrligan hátt sum gjørligt.

– Rørsla og vanliga sunnur matur var tað rætta fyri meg. Einki við at skula á onkran sokallaðan kur í eitt ávíst tíðarskeið ella seta nøkur forboð fyri mær sjálvari. Minni portiónir og so rørsla inn í gerandisdegin, fortelur Tina.

Hon leggur áherðslu á, at hon ikki vil vera fanatisk hvat mati viðvíkur.

– Lívið er ov stutt til altíð at siga nei til lekrar køkur. Tað snýr seg bara um ikki at takka ja til tað ósunna hvønn dag.

Bleiv fitnessvenjari

Í fjør byrjaði Tina at venja fitness, fekk sær ein persónligan venjara, og so byrjaði hon eisini at eta eftir eini kostætlan.

– Hóast eg havi etið eftir kostætlanini, so vil eg siga, at eg havi etið vanliga, sunnan mat. Eg havi ikki etið so nógv av eitt nú eplum og rísi, men munurin er, at eg eti fleiri ferðir um dagin og minni portiónir til hvørja máltíð. Og so venji eg umleið trýggjar til fyra ferðir um vikuna, greiðir Tina frá.

Broytingin hendi tó ikki frá einum degi til annan.

– At byrja við vandi eg tvær ferðir um vikuna, og so liðandi blivu broytingar gjørdar í kostinum. Tað var ikki soleiðis, at eg droppaði alt tað ósunna alt fyri eitt, tí tað hevði eg ongantíð klárað, sigur Tina, sum rættiliga skjótt merkti broytingarnar.

– Alt fór bara at kennast lættari, og

pínan í knøunum, sum eg í nógv ár havi drigist við, hvarv spakuliga. Klæðini byrjaðu at hanga á mær, og bráðliga slapp eg í buksur, sum eg ikki hevði kunnað brúkt leingi. Tað gav mær árræði til at halda fram, sigur Tina.

Í dag kennir hon seg so mikið væl, at hon sjálf er farin at undirvísa í fitness.

– Eg havi fingið tað so ótrúliga gott, síðani eg broytti kostvanar og fór undir at røra meg, og tað vil eg fegin,

at onnur fólk eisini skulu uppliva. Tað, at ein sum eg, nú kann hjálpa øðrum, sum eru í støðuni, eg var í, vóni eg kann geva íblástur, sigur Tina.

Ongar stórar buksur ella víðar blusur eru at finna í klædnaskápinum longur. Heldur ikki sum eitt minni um tey nógvu kiloini.

– Øll tey stóru klæðini eru koyrd út úr húsinum, tí eg skal ongantíð í tey aftur. Tað er heilt víst, sigur Tina.



Góð ráð frá Tinu:

- ✓ Set tær fyrri, at hetta er nakað, tú veruliga vilt
- ✓ Tað er í lagi at »detta útí« – gev ikki upp
- ✓ Fá hjálp frá starvsfólkum í venjingarmiðstöðum
- ✓ Pressa teg sjálvan – tað er ikki vandamikið at sveitta!