



Lívstílsskeið á Húsarhaldsskúla Føroya

Hvussu kanst tú eta heilsugott og samstundis lætna nøkur kilo? Tað veit Húsarhaldsskúli Føroya at siga tær, um tú teknað teg til lívstílsskeið, sum skúlin fer at skipa fyri

Vilmund Jacobsen

Tann 17. mars byrja nýggj lívstílsskeið á Húsarhaldsskúla Føroya í Klaksvík, har undirvísarar eru Joan M. Sivertsen og Jóhanna á Tjaldrafløtti, sum eisini er skúlastjóri á húsarhaldsskúlanum.

Á skeiðnum verður dentur lagdur á, hvussu lívsfærslan kann ávirka heilsuna, og tú fært møguleikan at ogna tær vitan um ymisk viðurskifti, sum ávirka eitt nú vekt, kolesteroltal, blóðsukur og rørslu.

Jóhanna á Tjaldrafløtti sigur, at á skeiðnum fært tú sum luttakari íblástur og uppskriftir til heilsugóðan mat, sum bæði er diabetes-og hjartavinarligur, sum hon tekur til.

– Tú møtir einaferð um vikuna og fært eina kostætlan, vektiskema og matuppskriftir, eins og feittprosent verður mált triðju hvørja viku.

Trý lyklaorð

Skúlastjórinn sigur, at smærri kostbroytingar gera eisini mun, tá ræður um at broyta lívstíl og tapa nøkur kilo í vekt.

– Tey trý lyklaorðini, sum skeiðið

byggir á, eru motivatión, inspiratión og informatión.

Jóhanna á Tjaldrafløtti vísir á, at motivatiónin byrjar í høvðinum og skal gjarna føra til handling, og motivatiónin er tað berandi og er altavgerandi, um broytingarnar skulu eydnast.

– Inspiratiónin er mental stimulering, sum gjarna skal geva tað, vit rópa a-ha-upplivisir, og informatión snýr seg um amboðið til at taka røttu avgerðina um heilsugóðan mat, leggur hon aftrat.

Eingi forboð

Jóhanna á Tjaldrafløtti sigur, at lívstílsskeiðið snýr seg ikki um forboð oman á forð um hetta ella hitt.

– Hetta skeiðið gongur ikki út upp á at seta fólki forboð oman á forboð, men leggur heldur upp til eina hugburðsbroyting um lívstílin. Tað nyttar so lítið við slankikurum, um fólk gera tað sama, sum tey gjørdu frammanundan, tá kururin er liðugur. Nógvir kurar leggja upp til, at tað er so nógv, tú ikki kanst eta, og viðhvørt stríða hesi "forboð" eisini móti okkara

serføroysku matmentan.

Hon setir tí spurningin, hvussu leingi fólk kanska klára at lata vera við at eta ræstan fisk, seyðarhøvd ella annað sum er serføroyskt.

– Tað eru 18 ár, síðan vit á Húsarhaldsskúla Føroya byrjaðu við hesum lívstílsskeiðum, og fólk hava verið væl nøgd við skeiðini.

Eisini diabetikarar

Sum tíðin gongur kann motivatiónin at halda seg røttu megin "vektlinjuna" vikna, og tí er tað ikki so sjáldan, at fólk venda aftur til skeiðini.

– Vit kunnu øll hava tørv á at vera mint á tann góða lívstílin, og tí bjóða vit nú aftur til lívstílsskeið á Húsarhaldsskúla Føroya, sigur Jóhanna á Tjaldrafløtti, sum leggur aftrat, at skúlin eisini hevur skeið fyri diabetikarum.

Tey, sum kundu hugsað sær at vit-að meira um lívstílsskeiðið, kunnu venda sær til Húsarhaldsskúla Føroya á tlf. 456974 - ella hyggja inn á húsarhaldsskúlin.fo



– Vit kunnu øll hava tørv á at vera mint á tann góða lívstílin, sigur Jóhanna á Tjaldrafløtti, skúlastjóri á Húsarhaldsskúla Føroya og undirvísari á lívstílsskeiðnum