

SAMRØÐA

HEVÐI IKKI KLÁRAÐ TAÐ UTTAN FACEBOOK

26 ára gamla Frida er mamma at trimum børnum. Hon hevur vigað ov nógv meginpartin av lívinum, men fyri góðum ári síðani setti hon sær fyrri, at nú vildi hon missa yvirvektina, og leitaði sær til sosialu miðlarnir eftir stuðli. – Eg eri ræðuliga smæðin, men á netinum er øðrvísi. Har eri eg opin og samskipti erliga við tey sum fylgja mær, sigur hon

Annika Kunoy Im

480 limir eru í bólkinum »Frida's Kamp fra 110 kg til 70 kg« á Facebook, sum gevur okkum øllum innlit í gongdini hjá Fridu Kristinu Nielsen at minka vektina frá 110 kilo niður á 70 kilo.

– Hetta er tað besta, eg nakrantíð havi gjørt, og eg var heilt víst ikki komin so langt sum eg eri, hevði eg ikki stovnað síðuna. Hon hevur hjálpt mær at standa til svars fyri teimum avgerðunum, sum eg taki. Tey sum fylgja mær á Facebook hava tikið meg upp á orðið, og eg vil vísa teimum, at eg klári tað, sigur 26 ára gamla Frida Kristina Nielsen av Argjum.

Ung mamma

Frida var bert 12 ára gomul, tá hon møtti sjeikinum. Tá hon var 14 ára gomul varð hon við barn. Tá hon bleiv mamma, fór hon at leggja dent á, at sonurin skuldi eta sunnan mat og ikki fáa góðgæti til dagligt, hóast lítið av fokus hevði verið á heilsu í lívi hennara fyrr. Tá sonur hennara var gott og væl tvey ára gamal, flutti hon niður til Danmarkar at búgva, og hon greiðir frá, at hóast

hon og sjeikurin finga eitt barn afturat, tá Frida var 18 ára gomul, so vuku tey frá hvørjum øðrum við tíðini, og eru ikki par í dag.

Hon møtti síðani sjeikinum, sum eisini er pápi at yngsta barni hennara, og sum hon býr saman við í dag. Tá hon fekk næsta barnið vaks áhugin fyri sunnum mati knappliga, og hon fór at leita sær kunning um sunnan mat og rørslu. Tað gekk tó ein tíð, áðrenn hon veruliga tók hesa vitanina til sín.

Hon rakk málinum eftir einum ári

10. desember í 2013 setti Frida sær fyrri, at nú skuldi hon missa 40 kilo av kropsvekt síni. Hon hevði fyrr gjørt fleiri royndir, sum allar gluppu niðurfyri. Hesum var hon troytt av, og hóast hetta var júst fyrri jól, so fór hon í gongd við stríðið móti vektini hendan sama dagin.

– Øll søgdu mær, at eg skuldi bíða til jólini vóru framvið, men eg var troytt av at bíða, sigur hon.

Hon byrjaði við at hyggja at Facebook bólkum, sum bjóða fólki at fylgja við í gongdini at missa kiloini og



fann útav, at hetta var ein sera góður háttur at motivera seg sjálva á, og valdi hon

tí at stovna sín egna ból.

– Eg eri ræðuliga smæðin, men á netinum er øðrvísi.

Har eri eg opin og samskipti erliga við tey, sum fylgja mær. Eg setti mær fyrri at vera erlig og ikki á nakran hátt lúgva um gongdina ella um vektina.

Frida greiðir frá, at hon ynkisr ikki at skuffa tey, sum fylgja við í stríðnum hjá henni móti yvirvektini, men ístaðin verða ein fyrimynd.

– Til dømis um eg mungaði eftir onkrum sötum mána- ella týskvöld, so helt eg mær í teymunum, tí eg visti, at vektin skuldi almannakunngerast á facebook síðuni mikudag, sigur hon.

Soleiðis hevur Frida havt tað, síðani hon fekk fyrsta barnið sum 15 ára gomul – hon skal vísa umverðini, at hetta klárar hon eisini. Og hon kláraði tað. Eitt ár seinni, í desember mánaði í 2014 hevði Frida mist 40 kilo, og vigaði tá 70 kilo.

– Fyrsta hálva árið misti eg umleið eitt kilo um vikuna. Eftir seks mánaðir hevði eg mist 30 kilo. Eg ansaði væl eftir, at hetta ikki fekk skeiva gongd, soleiðis at eg útviklaði etingarólag. Eg vildi vísa sjeikinum og børnunum, at eg kundi gera tað, og nú havi eg gjørt tað.

– Nú siga børnini ofta,

»mamma tú ert blivin ordiliga pen, børnini í skúlanum kenna teg ikki aftur.«

– Um eg kenni meg mótleysa, so siga tey mær eisini ofta, at eg riggi væl, sigur hon smilandi.

Týðningarmikið at tað varð gjort rætt

Frida hevur fyrr roynt at klænkað seg, og kláraði tá væl at minka talið á vektini. Møguliga eitt sindur ov væl. Hon fyriskipaði tá gerandisdagin við strangum reglum, svøldaði seg ofta, og loyvdi sær onki søtt í 6 mánaðir. Til endans útviklaði hon etingarólag og tunglyndi.

– Eg helt ondini í eitt hálvt ár! Eg át lítið og onki og spýði tað upp aftur, sum kom niðurum. Tað bleiv ordiliga súrt og ræðuligt.

Tá hon síðani fór í gongd aftur hesaferð var tað týðningarmikið fyri hana, at tað var gjørt ordiligt. Hon loyvdi sær sjálvari at »snýta« av og á, og legði fokus á at venja nógv. Hvønn mikudag, tá hon hevur verið á vektini, loyvur hon sær sjálvari okkurt søtt, og hon fær sær eisini eitt kakustykki, tá hon er til føðingardagar, ella tá tey hugna sær heima.