

SAMRØÐA



Fakta

Frida Kristina Nielsen er 26 ár. Ættað av Argjum og býr í Danmark. 12 ára gomul møtti hon sjekinum, sum hon fekk fyrsta barnið saman við sum 14 ára gomul. Næsta barnið fekk hon, tá hon var 18 ár. 480 limir eru í Facebookbólkinum »Fridas kamp fra 110 kg til 70 kg«. Eftir at Frida varð klænkðá 40 kg tóku lækna­rir 1,7 kg av leysari húð á kroppinum.

– Hetta er at broyta livi-hátt og ikki bert ein kurur, sum er liðugur, tá eg er komin niður á ta vektina, eg ynski, sigur hon.

Hjálpir at vera opin

Tað hjálpir at tosa við tey nærmastu um tilgongdina, tá ein vil missa vekt. Frida sigur, at hon greiðir sjeikinum ella mammu síni frá, tá hon mungar eftir onkrum søtum. Síðani tosa tey um,

hvussu valið ávirkar hana, og hvussu hon hevur tað aftaná, sigur Frida.

– Tú skalt eisini loyva tær at snýta av og á, og um tú hevur etið ov nógv er týdningarmikið ikki at geva upp. Tú skalt ikki byrja av nýggjum fyrri tað um tú hevur verið í føðoyingardegi og etið ov nógva kaku – tú skalt halda á, sigur hon.

Týdningarmikið er eisini at seta lutmál, so tað ikki

verður so torført at hava yvirlit yvir tilgongdina. Sjálf hevur Frida eina talvu, har hon skrivur málini niður á, sum hon vil røkka eftir eitt ávíst tíðarskeið.

– Fyrsta málið var at koma undir 100 kilo. So gjørdi eg eina avtalu við sjeikin, at tá eg røkki hesum málinum, skulu vit fara út at eta. Hetta gera vit so sjálvdan, so tað motiveraði meg, sigur hon. Tá eg kláraði á 70 kilo

hevði eg keypt alkoholfria sjampanju, og hátíðarhelt avrikið saman við børnunum og sjeikinum, sigur Frida.

1700 gram av eyka húð

Tá 40 kilo vóru farin av kroppinum hjá Fridu var nakað av leysari húð á maganum.

– Í byrjani hugsaði eg, at hongur tað jamen, so hongur tað! Tað kann eg gott liva við.

So kom eg á mál, og húðin plágaði meg, tí hon gnýggjaði ímóti og gav mær sár. Eisini tarnaði hon mær, tá eg vandi, sigur hon.

Frida fór til læknan fyrri at vita, um møguligt var at skera húðina burtur. Tað gingu bara seks dagar, so var skurðurin yvirstaðin á einum privatum sjúkrahúsi, tí bíðitíðin til almenna sjúkrahúsið var ov long. Læknarnir skóru 1700 gram og 32 cm av

húð burtur av maganum hjá Fridu. Teir seymaðu eisini 8 cm saman, tí búkmusklarnir vóru farnir frá hvørjum øðrum, meðan hon hevði gingið við børnunum.

Enn er búkurin hovin, og um hon gongur ella situr ov nógv, hevur hon ilt um kvøldið. Hóast hetta hevur hon tað gott, og læknarnir siga, at alt verður normalt eftir trimum ella seks mánaðum.