

HEILSA

Rørsla og klænkikostur

Tú kanst ikki renna ella ganga teg til eitt vekttað. Eitt heilsugott vekttað røkkur tú best við at samantvinna tað at eta heilsugott og røra teg. Ein kanning, almannakunngjørd í New England Journal of Medicine, vísir, at besta vápnið móti fiti, er at samantvinna salat og renniskógvar. Kanningin bygd á 107 fólk, 65 ár og eldri, sum vórðu býtt upp í bólkar, ein rørslubólk, ein bólk við klænkikosti - og so ein bólk, har luttakarnir bæði brúktu rørslu og klænkikost fyri at klænka seg. Ikki óvæntað var tað hesin seinasti bólkurin, sum hevði nógv tað besta úrslitið við einum vekttaði á 10 kilo eftir einum ári. Harafturat vóru tey í hesum bólki betri fyri og sterkari líkamliga, eins og tey høvdu eitt hægri treystital og eina sterkari beinagrind.

www.helse.dk



Yvirvekt kann gerast tín identitetur

Ætlar tú at tapa teg í vekt, noyðist tú at viðmerkna, at eingin lætt loysn er, ei heldur nakað »quick-fixes«. Hetta er hart arbeiði, sigur unga danska kvinnan, Fía Friedrichsen, sum 19 ára gomul vigaði heili 140 kilo, men sum nú vigar helvtina minni

Vilmund Jacobsen

Fie Friedrichsen, sum vit í hesi greinini velja at rópa Fía, vann fyrra hálvleik og er avgjørd um, at hon eisini vil vinna hin seinna.

Hon veit eisini, hvat tað krevur at halda vekttaði við líka. Tað er kanska ein enn harðari dystur, sum krevur fokus, vilja og stýring gjøgnum alt lívið.

Men, Fía hon er so glað fyri sítt nýggja lív, at hon er avgjørd um, at eisini henda dystin vil hon vinna.

– Tað er hvønn dag ein avbjóðing at halda við líka eitt vekttað, og onkuntið føli eg, at tað er ein ov harður dystur at køva kensluligu tráanina eftir mati.

Fía sigur, at tá hon hevur tað soleiðis, setir hon tingini í perspektiv.

– Tað geri eg við at hyggja eftir teimum 227 sentimetra longu arrunum, eg havi á kroppinum eftir skurðviðgerðir fyri leysa húð, og eg hugs eiðis um, hvussu nógv eg havi stríðst fyri, at mín lívslangi dreymur gjørdist veruleiki.

Hon hugsar eisini um allar teir upp- og niðurtúrar, hon hevur verið ígjøgnum, og um hvussu ringt hon hevði tað, tá hon vigaði 140 kilo.

– Tí eti eg sjálvandi sum heild skilagott og venji tað, eg skal, sjálvt um eg onkuntið ikki geri alt optimalt. Men, eg rætti altíð upp á tingini aftur og minni meg á at halda fast um alt tað góða, sum eg havi givið mær sjálvari. Alt hetta skal virðisasetast og verjast.

Tá hon vigaði 140 kilo, føldi hon javnan, at kroppur hennara stóð í vegin fyri eini rúgvu av tingham, sum hon gjarna vildi í lívinum. Men, soleiðis hevur Fía tað ikki longur.

– Eg eri vorðin meira djórv sosialt, hóast eg onkuntið ivist í mínum egnu evnum og onkuntið føli meg ikki at røkka til í ymiskum samanhangi. Eg havi tó lært, at tað einki nyttar at royna at sleppa sær undan.



Fía Friedrichsen hevur tapt helvtina av sínari kropsvekt – úr 140 kilo niður í 70 kilo. – Eitt vekttað er í stóran mun eisini ein sálarlig ferð, sigur hon

Einki »quick-fixes«

Enn kann tað ávirka Fíu, at hon onkuntið situr við nøkrum bronglaðum hugsanum um seg sjálva og heldur, at fólk kanska ikki dáma hana.

– Men, alt hetta er tó vorðið betri, sum tíðin er liðin, og mín nýggi lívsstíllur situr nú so væl í rygggrásini, at tey góðu og frísku valini fella mær lættari.

Tó veit Fía, sum nú eisini hevur skrivað eina bók um sín bardaga móti fitini, at hon noyðist at ansa betri eftir enn onnur, tí hon er jú ikki fullvís í, at hon fer at megna at halda fast um sína vekt.

Hennars mál er at sleppa at arbeiða sum føðsluráðgevi og ráðgevi í vekttaði.

Ráðini hjá Fíu til tín, sum gjarna vil halda vektina, eru:

»Viðmerkna, at tað ikki er nøkur lætt loysn ella »quick-fixes«, men at hetta er hart arbeiði...»

– Minst til at hava høvdið við tær. Eitt vekttað er í stóran mun eisini ein sálarlig ferð. Høvdur tú vigað ov nógv alt títt lív, er yvirvektin vorðin ein partur av tínum identiteti og hugsunarhátti. Hetta kann vera tað truplasta at bróta.

Tí sigur Fía Friedrichsen:

– Lat teg ikki stressa og ver krit-

isk yvirfyri lýsingum um at tapa teg 5 kilo eftir 5 vikum, sum vit altíð vera bumbað við. Tað skal vera stuttligt at venja. Tú kanst dansa, fara til styrkivenjing og fáa tær ein persónligan venjara í eina tíð.

Bókin, sum Fía hevur skrivað, kallast á donskum »Fede Fie«.

»Eg geri tað sjálv...«

Í 2011 vigaði tá 19 ára gamla, Fía Friedrichsen úr Frederikssund, 140 kilo. Hon var tunglynt, fongd við ótta, og hennara sjálvvirði var einki.

Tvey ár seinni hevði hon hálverað sína vekt og vigaði einans 70 kilo.

Fía greiddi tá frá, hvussu hon hevði uppfunnið sína egnu heilsu-bót, og søgan um hana fór kring Skandinaia.

Tað var læknin hjá henni, sum gav Fíu tað veruliga skumpið at taka seg saman.

– Tú ert 19 ára gomul, og helvtin av tínari kropsvekt er fiti. Títt BMI er omanfyri 47, og støðan hjá tær er lívshóttandi.

Læknin skeyt upp at fremja eina fiti-skurðviðgerð, men tá hugsaði Fía Friedrichsen:

– Nei, tað verður ikki. Eg geri tað sjálv...!