

Mítt besta heilsuráð

Vit hava spurt nøkur starvsfólk í Miðlahúsinum um teirra besta heilsuráð:



Drekk nógv vatn!

Marjun Anna Behrens,
í starvsvenjing á Sosialinum,
gongur í NámX í Eysturskúlanum



At fasta. Tað reinsar kroppin og nullstillar sinnið :-)

Birgith Lassen, journalistur

Innandura fótboldur

Pætur Eyðunsson Jensen,
grafikari



Et heilsugott og rør teg

Hildur Høgghamar,
grafikari



Et havra-grýn hvønn morgun

Birgir Waag Høgnesen,
sølu- & marknaðarleiðari

Svøvnur er eisini ein partur av ítrótti

Gilli Samuelsen,
í starvsvenjing á Sosialinum,
gongur í NámX í Eysturskúlanum

