

Drekk vatn áðrenn songartíð

Vatn er gyltur drykkur fyrir kroppin, og nakrar ávísar lötur á døgnum er serliga gott at drekka vatn

Tað eru ekki kollveltandi tíðindi, at vatn er gott fyrir kroppin. Okkara kroppur hevur brúk fyri vatni fyri at virka, og vit eiga at hugsa um, at fáa nokk av vætu í gjøgnum dagin.

6-8 gløs av vatni – ella einir tveir litrar – kunnu tryggja, at kroppurin altíð hevur nóg mikið av vætu.

Tað kann eisini verða eitt gott hugskot at fáa sær eitt glas av vatni, áðrenn tú fert í song. Fyrimunurin við hesum er, at vøddarnir hava brúk fyri vatni, eisini um náttina, og eitt glas av vatni kann fyrbyggja, at vatntrot verður í vøddunum, og at teir reagera við at trekkja seg saman, og tí harvið kanst fáa smærri krampar í vøddarnar.

Ert tú ein av teimum, upplivir krampar í vøddunum á náttartíð, so kundi tú hugsa um at drukkið meira vant gjøgnum dagin og fáa tær eitt glas av vatni áðrenn songartíð.

Tað eru eisini aðrar lötur, sum eru góðar at drekka vatn.

Eitt er at drekka tvey ella trí gløs av vatni, tá ið tú kemur upp um morgunin. Sagt verður, at hetta setir gongd á gøgnini og er gott fyrir kroppin.

Tað er eisini snilt at drekka vatn, áðrenn tú fert at eta. Tosti og svongd líkjast, og tí kann eitt glas av vatni áðrenn eina máltíð fyrireika kroppin uppá, at tú skalt eta. Eisini kann tað hjálpa tær at eta minni.

Og kennir tú teg troytta ella illa upplagda, so kunnu eitt ella tvey glas av vatni hjálpa tær at koma í gongd.



Gev kroppinum nóg mikið av vatni gjøgnum dagin

Et í myrkri – og klækna teg

Hevur tú roynt alt annað, so er hetta kanska ein møguleiki hjá tær fyri at klænka teg



Klækna teg við at eta uttan at siggja matin

Okkurt bendir á, at tað kann verða ein fyrimunur at eta í myrkri – ella við bindi fyri eyguni – um tú ynskir at eta minni og klænka teg.

Granskarar á Konstanz Universiteti hava gjørt eina roynd, har fólk fingur bind fyri eyguni, og síðani fóru at eta.

Hetta trick var so snilt, at fólkinu ótu 9 prosent minni kaloriur í miðal samanborið við fólk, sum ikki fingur bind fyri eyguni.

Harafturat hildu fólkinu, ið høvdu bind fyri eyguni, at tey høvdu etið 88 prosent meira mat, enn tey veruliga høvdu etið.

Granskararnir í Týsklandi halda tí, at kroppurin skjótari kennir seg mett-an, um tú ikki sært matin.

So hvør veit, um tað ikki verður næsti klænkikururin: Eta tað, sum tú hevur hug til, men et við bindi fyri eyguni!

Tannbustin megnar ikki alt arbeiðið

Tannlæknar viðmæla, at tú brúkar tantráð, hvørja ferð tú bustar tenn

Tannbustin er eitt hent amboð, um tú vilt halda tenninirnar reinar og frískar, men tannbustin er ikki nóg mikið, um tú vilt fyrbyggja holum í tonnnum.

Tannlæknar viðmæla, at tú eisini brúkar tantráð, og at tú brúkar tantráð, hvørja ferð tú hevur bustað tenn. Í øllum førum er týðningarmikið at brúka tantráð regluliga og helst einaferð um dagin.

Nógv eru uppvaksin við, at tenninar



verða bustaðar tvær ferðir um dagin, men øll hava ikki á sama hátt fingið venjing í at brúka tantráð dagliga.

Tannbustin reinsar tenninar, men hon sleppur ikki til allastaðni. Neyðugt er eisini at fara millum tenninirnar, og har er tantráðurin effektivari enn alt annað. Tantráðurin kann fara eftir matrestum og bakterium, sum tannbustin ikki fær fatur á. Harvið er

er tantráðurin er týðningarmikil fyri tínar tenn.

Tantráður fæst bæði flatur og rundur, og báðir tráðirnar eru góðir at brúka. Nógv velja tann flata tráðin, tí tey halda, at tann rundi kann skaða tannkjøtið, tí hann kennist hvassur. Tantráður fæst í smáum plastlötum og er praktiskur at hava standandi ella at hava hjá sær.