



Kostætlanin er tað *harðasta*

Hóast venjingin krevur nógv, so heldur Tom Jacobsen, at kostætlanin er hon, sum er harðast at fylgja, nú hann gongur til sítt triðja skeið í Burn

Danjal av Rana

Hevur tú hoyrt um Burn? Sjálvandi hevur tú tað. Tað tykist, sum allur heimurin er farin at ganga til Burn, nýggjasta hittid innan fitness-heimin.

Aðrastaðni í blaðnum greiðir maðurin handan Burn, Jákup Suni Berg frá, hvat Burn er fyri nakað, men her hava vit sett einum av mongu monnum, sum ganga til Burn, stevnu.

31 ára gamli Tom Jacobsen er nú í gongd við sítt triðja Burn-skeið.

– Eg byrjaði, tí eg hevði brúk fyri at tapa meg, sigur hann. Tom Jacobsen greiðir frá, at hann hevði roynt fitness áður, at ganga regluliga á kropsvenjingarmiðstöðunum, men at tað lá ikki til júst hann.

– Tað var ikki ordiliga eg og var eitt sindur ómotiverandi. Tað tók ov langa tíð. Ein var kanska har í tveir tímar, kanska hálvan triðja, men tað mesta var tað bera prát. Burn líkar mær nógv betri, tí tað er skjótt og effektivt. Tú veitst at tað er ein tími, har tú koyrir á, alt tú orkar, og so er liðugt. Tað er perfekt fyri meg, sigur Tom Jacobsen.

Hann hevði hoyrt um Burn frá øð-



um og visti, at talan var um harða venjing umframt, at ein skuldi fylgja eini kostætlan.

– Eg helt tað ljóðaði sera spennandi. Tað var nakað við hesum ráa, at tað ikki dúvaði á maskinum, men á at koppa dekkum og flyta fiskakassar, sum tiltalaði meg. Harumframt gevur hetta eisini venjing fyri allan kroppin, sigur hann.

Burn venjingarnar eru skipaðar so, at ein er saman í einum toymi og so ferðast frá eini venjing til aðra. Tom Jacobsen sigur, at eitt, sum honum dámar væl, er at venjingarnar eru til-lagaðar so, at øll kunnu vera við. Eisini

dámar honum væl tað sosiala, sum liggur í venjingunum.

– Tað minnir meiri um Strong Man kappingar enn vanlig fitnessvenjing, men kortini hóska tað til øll, líka mikið hvussu gamal ein er ella hvussu væl ein er fyri. Vit mæta øll har í ein tíma, og vita øll, hvat tað er, tað gongur út upp á hendan tíman. Vit eru øll komin har av somu orsök, og tað hjálpir okkum at eggja hvønn annan, sigur Tom Jacobsen.

Mong munnu hugsa við mær, at Burn ljóðar strævið, men Tom Jacobsen sigur, at tað eru ikki venjingarnar, sum eru tær stravnastu.



– Fyri meg hevur tað verið nógv verri, at skula fylgja kostætlanini. Tað krevur viljastyrki, serliga tá ein er í føðingardag ella til veitslu. Talan er als ikki um, at tú gongur svangur, men ávis krøv vera sett, sum kunnu vera ein avbjóðing at fylgja, serliga um einum dámar væl søtar sakir, sigur Tom Jacobsen.

Høvuðsorsøkin til, at Burn er so væl umtókt er hon, at tað gevur úrslit. Tom Jacobsen sigur, at talan er um, at tey flestu uppliva eina slanking upp á eini hálvttriðja kilo um vikuna ella seks til 10 kilo um mánaðin.

– Í veruleikanum snýr tað seg um

at broyta lívsstíl og Burn kann geva tær eina góða byrjan, hóast tú kanska ikki skal halda fram við tí restina av lívinum, sigur hann.

Sjálvur sigur hann, at venjingin ávirkar nógv meiri enn bara vektina.

– Ein fær tað nógv betri við seg sjálvan eisini. Eg orki betur. Eg sovi betur. Eg føli meg sunnari. Tað gevur eitt nógv størri yvirskot á øllum øðrum økjum í lívinum eisini, sigur hann.

Tom Jacoben viðgongur, at tað var hart fyrstu vikurnar, kroppurin hevði hug at mótmæla bæði móti venjingini og kostætlanini.

– Eg var ræðuliga ringur í andspærri, men tá man sær úrslit og framgongd beinanvegin, er lætt at halda á. Tað er eisini góð motivasjón at hoyra um onnur, sum hava mist heilt upp í 33 kilo við at ganga til Burn, sigur Tom Jacobsen.

– Í stuttum er talan um eina góða heildarvenjing fyri kroppin, stuttliga og sosiala venjing og eina venjing, ið gevur úrslit, og tí dámar mær so væl Burn, sigur Tom Jacobsen.

danjal@socialurin.fo