

Danska fitness-drotningin vitjar Føroyar

Charlotte Bircow, Kitty May Ellefsen og Jákup Suni Berg fara at veita íblástur til sunnar lívsstílsbroytingar

Týskvøldið 18. oktober klokkan 19 verður eitt forvitnisligt tiltak í Læraraskúlahøllini í Tórshavn, tá bjóðað verður til eitt kvøld har lívsstíllur og fitness eru í fokus.

Hetta kvøldið verður nevniliga ikki færri enn trýggir fyrilestrar á skránni um fólkl, ið hava tikið stýr á sínum egna lívi og framt jaligar broytingar.

– Tiltakið er serliga ætlað teimum, ið ynskja íblástur til at venja, tapa seg, koma í betri venjing ella leggja lívið um. Hetta er eitt lívsstílskvøld, sigur Kitty May Ellefsen, ið hevur tikið stig til kvøldið.

– Tosað verður um hvussu man kann venda eina keðiliga gongd til eina góða gongd, og hvat skal til fyri at halda tað við líka. Eitt er at broyta nakað her og nú, men kanningar vísa, at aftaná trý ár hava 93 prosent tikið hvørt gramm á aftur, ið tey taptu, greiðir Kitty May Ellefsen frá.

Frá Reyðvín til Marathon

Fyrst á skránni á kvøldinum verður Kitty May Ellefsen, ið fer at leggja fram sína nýggju bók við heitinum Frá Reyðvín til Marathon.

Talan er um eina lívsstílsbók, har Kitty May Ellefsen sjálv greiðir frá sínum royndum hvussu hon tapti 25 kilo. Á kvøldinum fer hon at greiða frá, hvussu hon byrjaði á berum botni, men kortini megnaði at fullføra eitt marathon.

Danska fitness-drotningin á vitjan

Høvuðsnafnið hetta kvøldið er uttan iva 54 ára gamla Charlotte Bircow, ið vanliga verður nevnd fyri tann danska fitnessdrotningin.

Í Danmark er Charlotte Bircow kend sum ein av undangongumonnunum innan fitness, og hevur hon selt yvir 1,5 milliónir fitnessvideo og skrivað



Charlotte Bircow

sjeið bókur um heilsu, umframt at hon er ein av mest umbidnu fyrilestrarhaldarum í danska ríkinum.

Men hóast Charlotte Bircow hevur verið ímyndin av heilsu og vælveru, so varð hennara tilvera skakað í 2011, tá lækarnir góvu henni boðini um, at hon hevði bróstrabba. Men eftir seks umfør við kemoviðgerð og 36 stráluviðgerðir vann hon á krabbameininum, og er í dag heilt frísk aftur.

Í 2012 gav hon eina bók út við

heitinum Kræft æde mig nej, um sína sjúkralegu, og er hon í dag ambassadør hjá danska Krabbameinsfelagnum og Hjartfelagnum.

Á fyrilestrinum fer hon at greiða áhoyrarunum um hennara lív, hvussu hon vann á krabbamein og gjøgnumfærði m.a. ein av heimsins harðastu kappingum, tá hon fullfærði eitt ironman. Ein kvinna, ið ikki hevur latið sjúku og mótstøðu steðga sær, men hevur sett sær høg mál og gjøgnumført tey.



Jákup Suni Berg

Sólskinssøgur frá Burn

Tað munnu vera fáir føroyingar, ið ikki kennast við navnið Burn ella hevur sæð ein av teirra lýsingum á Facebook. Talan er um venjingarskeið, har føroyingar fáa lagt lag á frá fleiri av fremstu iðkarunum innan fitness og styrki í Føroyum.

Skeiðini hava fingið serstakliga góða undirtøku, og á Facebook hevur verið møguligt at lisið fleiri søgur frá fólklum, ið eftir at hava luttikið á Burn,

kunna vísa á munagóð úrslit.

Á odda fyri fyrítøkuni er havnarmaðurin Jákup Suni Berg, ið vann heitið Føroya sterkasti maður í 2011 og 2012. 18. oktober luttekur Jákup Suni Berg á tiltakinum í Læraraskúlahøllini, har hann fer at greiða frá nøkrum av sólskinssøgnum frá Burn.

