

Rebekka afturfarin 23 kilo:

TÚ MÁST V TIL BROYTI

Tann fyrsti venjingartímin var forferdiligur, tí eg var ræðuliga móð. Eg fekk at vita, at eg skuldi pressa meg, men ikki alt ov nógv. Síðstu minuttirnar stóð eg uttanfyri og føldi, at eg vildi spýggja, sigur Rebekka Petursdóttir, sum seinasta hálva árið hevur vant miðvíst, lætนา 23 kilo og funnið útav, at hon orkar nógvar ferðir betri, enn hon upprunaliga helt.

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Fyri nakað meir enn hálvum ári síðani gekk 31 ára gamla Rebekka Petursdóttir niðan brekkuna til ítróttarøkið í Fuglafirði. Brekkan er, sum mongum kunnugt, brøtt, men hetta er ein brekka, sum Rebekka er von at ganga, ein brekka hon hevur gingð ómakaleyst gjøgnum allan sín uppvøkstur í Fuglafirði. Hesuferð gekk hon einsamøll niðan brekkuna, og hon orkaði illa. Hon tivaði og varð kløkk av, at hon varð so móð.

– Tann dagin var eg glað fyri, at ongin var við mær, og eg var einsamøll, tí eg var so flov yvir, at eg bleiv so móð at ganga niðan eina brekku, sum eg so ofta havi gingið niðan sum onki, sigur hon.

Tann dagin avgjórði Rebekka, at nú mátti vend koma í. Hon vildi orka betur.

Ein má sjálvur vera klárur

Hon fór á netið at kanna, hvørjir venjingarmøguleikarnir vóru í Havn, og fann skjótt útav at møguleikarnir eru nógvir. Hon sá, at venjingarmiðstöðin Yndi bjóðaði

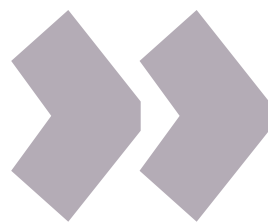
eitt nýtt hold, sum tey kallaðu Orka. Hon sendi teimum eini boð, tí hon vildi vita, um hetta var rætta valið, og um tey finga hjálpt henni at missa alla ta nógvu vektina, sum hon so fegin vildi av við. Hon fekk tá svar, at tað kundu tey, og so meldaði hon seg til við tað sama, greiðir hon frá.

Hon hevur ofta ætlað at gjørt okkurt fyri at lætนา og sleppa av við vektina, sum er komin á kroppin eftir tveir barnsburðar, men hon sigur, at hon ikki hevur verið klár.

– Fyrr hevur sjeikurin onkuntíð sagt við meg, at eg ikki skal keypa so nógv bomm og annað, tí eg havi so ofta sagt, at eg vil lætนา. Tá havi eg svarað jú, eg vil fegin lætนา, men eg eri ikki klár nú. Tað er umráðandi, at ein sjálv er klár til broytingina, sigur hon.

Rebekka kendi seg klára, og hevði meldað seg til holdið. Morgunin fyri ta fyrstu venjingina sigur hon mammu síni, at hon skuldi venja í morgin ári klokkan 5.30, tí hon vildi fara aftur í vekt. Hon greiðir frá, at mamma hennara ikki trúði henni, tí hon hevði sagt tað so ofta fyrr.

Seinasta hálva árið hevur Rebekka tó prógvað, at hon var klár at taka kampin upp, og hon hevur



altíð ein umskyldning

Áðrenn eg byrjaði, tímdi eg ongantíð við, tá eg var biðin at koma gongu-ella rennitúrar. Eg hevði

trúliga vant trýggjar ferðir um vikuna klokkan 5.30 og er lætนา meir enn 23 kilo.

Hon valdi ikki at fara saman við nøkrum øðrum til venjing, men heldur at taka kampin einsamøll.

– Eg eri ikki ein, sum hevur tørv á, at onkur er við mær, og leggi onki í um eg eri einsamøll. Eg eri kappingarsinnað, og eg seti mær altíð fyri at skula klára meg betur enn hini. Mær hevði heldur ikki dámt, um ein vinkona orkaði betur ella kláraði venjingarnar betur enn eg, flennir hon.

– Tann fyrsti venjingartímin var forferdiligur, tí eg var ræðuliga móð. Eg fekk at vita, at eg skuldi pressa meg, men ikki alt ov nógv. Síðstu minuttirnar stóð eg uttanfyri og føldi, at eg vildi spýggja, sigur hon.

Tað var ikki bert fyrsti dagurin,

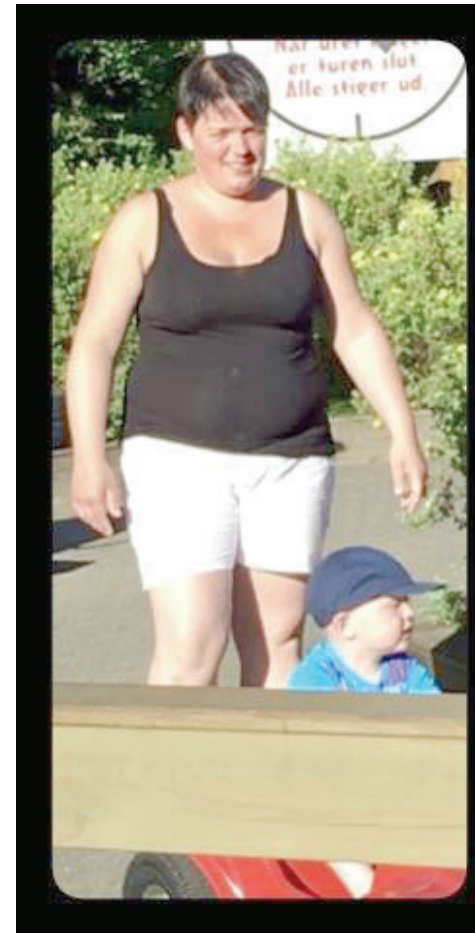
sum var harður, men Rebekka stríddi seg ígjøgnum tær fyrstu fyra vikurnar, tí hon sá, at tað riggaði, og sum tíðin leið orkaði hon eisini betur.

– Tær fyrstu fyra vikurnar vóru ræðuliga harðar, men eg helt á, tí eg sá úrslit. Eftir tvær vikur hevði eg mist tvey kilo, og framstigini gjørdur, at eg vildi halda á, leggur hon afturat.

Legði sodavatnið á hillina

Umframt at venja trýggjar ferðir um vikuna, so fekk Rebekka eisini eina kostætlan. Hon mátti gera stórar broytingar í kostinum, og serliga eta minni kolvætu og onki søtt ta fyrstu tíðina.

– Eg havi altíð drukkið nógv sodavatn, og havi verið bundin at kola. Tað, sum yvirraskaði meg, var at eg frá degi til dags kláraði



at leggja sodavatnina av, sigur hon.

Ta fyrstu tíðina var kostætlanin strong, og hon gjørdi ofta tveir døgverðar um kvøldið, tí tað hon át, vildu synirnir ikki eta.

Nú, eitt hálvt ár seinni, er kostætlanin eitt vet lagaligari, og nú etur hon vanligan heilsugóðan mat, og familjan etur eisini eitt sindur sunnari, greiðir hon frá.

Tølini á vektini lækkaðu skjótt, og Rebekka greiðir frá, at tað var skelkandi at síggja úrslitini, tí hon var ikki varug við, at hon veruliga hevði verið so stór.

– Eg visti, at eg var ov stór, men eg visti ikki, hvussu stór eg veruliga var, fyrr enn eg sá myndir av