



salat, velja sunnari viðskera, velja matvörur sum eru mettandi, so sum heilsugott feitt, breyð og pasta við fullkorni í og groft grønnmeti, sigur hon.

Hon leggur afturat, at tað er umráðandi at hugsa serliga væl um tað, sum ein etur teir dagarnar, tá ein ikki flytur seg nokk. Hevur arbeiðsplássið matarskipan, ella hevur tú matpakka við til arbeiðis, so er eisini lættari at velja heilsugott, í mun til um tú ofta keypir mat á miðdegi, heldur hon.

– Tú brúkar minni orku, tá tú ikki rørir teg, og tá tú rørir teg meir hevur tú eisini tørv á fleiri kalori-um, sigur hon.

Balansa í gerandisdegnum

Hóast Durita tosar um týðningin av at velja heilsugóða matin framum tann ósunna í gerandisdegnum, so heldur hon eisini, at tað umráðandi at finna javnvág í øllum tí, sum ein ger. Hon heldur ikki, at tað gangnar einum, at forbjóða nøkrum mati ella at fylgja strangum kostætlanum. Hon greiðir frá, at orsøkin til at strangar kostætlanir sjáldvan rigga er, at fólk kenna seg alt ov avmarkaði í gerandisdegnum, og tí kennist tað sum eitt niðurlag, tá tey taka eina ósunna avgerð, sum kostætlanin ikki loyvir. Fleiri velja tá at vraka kostætlanina og gevast við at hugsa heilsugott og veja heilsugóðar loysnir. Tí er betri at velja

heilsugóðu loysnirnar hvønn dag og at byrja í smáum. Hetta merkir ikki, at tú ikki onkuntíð kanst loyva tær okkurt, sum er ósunt.

– Heilsan stendur og fellur ikki á tí eina køkustykkinum, ið tú etur av og á, sigur hon.

Tak ábyrgd á arbeiðsplássinum

Durita heldur, at vit ikki skulu vera bangin fyri at taka evnið upp á arbeiðsplássinum, og tosa við hini um, hvussu vit hava tað, og hvat kann gerast fyri, at fáa meir rørslu

inn í gerandisdagin. Hon heldur eisini, at arbeiðsgevarin hevur áhuga í, at starvsfólkið hevur góða heilsu, tí tað elvir til betri trivna, minni strongd, meir produktivitet, og minni sjúkradagar. Hon mælir til, at ein fakpersónur kemur inn á arbeiðsplássið og veitir góð ráð til leiðslu og starvsfólk, um ivi er í, hvussu farast skal fram.

– Tað eru nógvar ósunnar freistingar í gerandisdegnum alla tíðina, og tað nyttar lítið, um ein stendur einsamallur um hetta. Fá arbeiðsplássið og familjuna við, tí hóast ein kann gera nógv sjálvur, so verður ein eisini ávirkaður av tí, sum er rundan um ein, staðfestir hon.

Flyt teg meir

Ert tú ein av teimum, sum situr á kontórstólinum megin partin av degnum framman fyri telduskíggjanum, so er umráðandi, at tú hevur í huga at flyta teg so ofta høvið býðst. Óvirkni er ikki bert ringt fyri kropsliga og sálarliga heilsu, men tað ávirkar eisini limaburðin ella positióinina.

– Positióin verður sunnari, tá tú flytir teg meir, tí um tú bara situr, so kann tað ávirka kroppin og viðføra kropsligan ampa. Skalt tú so hava sitandi arbeiði í fleiri ár, so er umráðandi at hugsa um rørsluna, sigur Durita Poulsen.

– Hav eisini framtíðina í huga, tí hóast okkurt ikki ávirkar teg í



Prei:
Í Føroyum hava vit nógvan leskiligan fisk, sum bæði er heilsugóður og smakkar væl. Tað eru óendaliga nógvar góðar uppskriftir við fiski í. Tað er bara at royna seg fram.

dag, so ger tað mun um tað verður endurtikið dagliga í 20 ár, sigur hon.

– Implimentera rørsluna í arbeiðsdagin: Reis teg upp av og á og gang runt á kontórinum eina løtu, gakk til onkra avtalu ístaðin fyri at koyra ella far ein lítlan gongutúr, sigur hon.

– Arbeiðsplássið kann spyrja starvsfólkið, hvussu tey ynskja at verða meir virkin, og leggja upp til, at tey røra seg, uttan at tað órógvar arbeiðsdagin, mælir hon til.

– Reisir tú teg upp og sleppur úr stólinum, tú ert í, og kanska eisni fært eitt sindur av frískari luft, so ger tað heilt víst stóran mun, sigur hon.

Hevur tú eitt skrivaraborð, sum tú kant hækka og lækka, og er upplagt at hevja tað og reisa teg upp og arbeiða eina løtu. Tað sigur Durita hjálpir bæði við javnvágini og positióinini.

– Tað eru nógv hugskot til, hvat ein kann gera fyri at fáa meir rørslu í gerandisdagin og seta heilsuna á breddan á arbeiðsplássinum. Tað styrkir um felagsskapin at vera saman um hetta, og hevur ágóðar fyri bæði arbeiðsgevaran og starvsfólkið.

– Tað kann tykjast kiksað at koma við einum nýggjum hugskoti ella at broyta mentanina á arbeiðsplássinum, men um øll eru samd um at royna tað, so eru slík hugskot – sum av fyrstani tíð tykjast kiksað – genial. Tey skapa eina mentan, sum eggjar fólki at brúka kroppin á einum arbeiðsplássi, har fólk sita allan dagin, sigur hon.

Her finnur tú Duritu á Instagram:

Instagram: Durita_Poulsen