

TÍÐINDI

Bikini Fitness: Eg gleði meg mest at eta

Elisabet Vang er úr Hoyvík og luttekur javnan í kappingum sum eru líkar Burn Showdown

Sólvá Lindenskov Róadóttir

Um vikuskiftii luttók Elisabet Vang í Bikini Fitness kappingunum. Hetta valdi hon at gera, tí at hon sá tað sum nakað áhugavert at royna at kappast í Føroyum.

– Tað sum var so stuttligt,

var stuðulin eg fekk gjøgnum alla kappingina, hann var ovurstórur. Tað gjørdist ótrúliga rørandi at merkja, hvussu nógv ynsktu tað besta fyri meg, sigur Elisabet Vang. Eg hevði ongantíð ímyndað mær, at eg fór at hoyra so nógv rópa á meg í senn, og so megnaði eg

eisini at vinna trý gull heiðursmerkir, sum bara gjørdi hetta til eitt enn serligari upplivlisi, greiðir hon frá.

Elisabet Vang venur vanligt, so tað er torført at siga júst hvussu leingi hon hevur vant fyri at gerast klár til Burn Showdown. Í september luttók

Elisabet Vang í kapping uttanlands, so tá Burn Showdown nærkaðist var hon sum so klár til tiltakið tí hon hevði longu luttikið ein stuttan mánað áðrenn á líknandi kapping.

– Eg eri ótrúliga nøgd við míni úrslit, tað er altíð pláss til at gerast betur, men eg eri nøgd. Eg arbeiði tó móti størri vinningi, so eg fari at royna at venja fram móti at vinna »Overall« næstu ferð, sigur Elisabet Vang.

– Beint nú gleði eg meg at brúka tíð saman við familjuni og vinfólki, tá eg venji fer so nógv tíð við tí. Eg gleði meg eisini at sleppa at eta allan mat aftur. Eg havi verið á strangari

kostætlan soleiðis at feittprosentíð í kroppinum er nóg lágt.

– Tað er stravið, men tað er umráðandi at kroppurin fær alt tað, honum tørvar samstundis, sum feittprosentíð ikki verður ov høgt, sigur Elisabet Vang.

– Tað gongur út uppá at geva kroppinum eina ávísa mongd av proteinum, feitt og kulhydratum. Tað varð gjørt við at eta ymiskt, sum t. d. kylling, rís og grønsakir tvær ferðir um dagin og annars mat sum skyr, wheyprotein og frukt. Eisini eti eg vitaminir hvønn dag og inntaki eina ávísa mongd av vætu, greiðir Elisabet Vang frá.

