

ASGER KARINARSON

AFTURFARIN

100 PUND

– Tá eg sá kiloini fara av mær, byrjaði tað at blíva stuttligt. Tá bleiv tað ein sportur og eg fór all-in, sigur 29 ára gamli Asger Karinarson, sum tey síðstu tvey og eitt hálv árini er lætnaður 45 kilo

ANNIKA KUNOY IM

Avári 2018 var 29 ára gamli Asger úr Hvalba í USA og ferðast saman við vinfólki. Asger, ið bert er 170 sentimetrar høgur vigaði tá 130 kilo. Tann ferðin varð sermerkt, tí tað var tá, at Asger fekk ein vátan vøtt í andlitið, tá hann í góðveðrinum í Kalifornia fór inn í ein klædnahandil at keypa sær eitt par av shorts.

– Eg fór inn at keypa mær shorts, og eg fór út aftur úr handlinum við einum í stódd XXXL. Tá var eg um at gráta, sigur litfagri og karismatiski Asger Karinarson.

Restina av feríuni kendi hann seg illa til passar og føldi seg trykkri enn hini.

– Av somu orsök havi eg ongar myndir av mær sjálvum frá ferðini. Eg havi goymt meg handan myndatólið og tikið myndir av hinum, sigur hann vonbrotin.

Annað skinn um bak

– 14 dagar seinni, tá eg var aftur í Føroyum - stóð eg í venjingarmiðstöðini Burn og var byrjaður at venja, sigur hann.

Og í dag, tvey og eitt hálv ár seinni, sigur vektin 85 kilo, tá Asger traðkar á hana. Tað eru 45 kilo minni enn, tá hann byrjaði at venja.

Tá Asger fyrstu ferð fór oman í venjingarmiðstöðina, visti hann als ikki, hvat hann

skuldi gera – hvørki við rørslu ella kosti.

– Teir fyrstu tveir mánaðarnar var eg á krossarinum í tveir tímar hvønn dag. Eg bardi meg ígjøgnum tað. Fyrsta mánaðin fóru 10 kilo av, sigur hann ágrýttin.

– Tá eg sá kiloini fara av mær, byrjaði tað at blíva stuttligt. Tá



Viðurkenningin, viðmerkingarnar og likes eru viðvirkandi til, at eg haldi áfram. Eg vil eisini fegin vera ein fyrimynd fyrri onnur

bleiv tað ein sportur og eg fór all-in, sigur hann spentur.

– Tá hugsaði eg ikki so nógv um kostin, tí eg vildi bara í gongd. Tá eg so var komin í gongd og sá, at tað riggaði, fór eg at hugsa um at gera kostbroytingar, sigur hann.

Asger Karinarson greiðir frá, at hann ikki fylgdi eini kostætlan fyr at missa tey 45 kiloini, men hann át bert millum klokkan 13:00 og 21:00. Tað, sum á enskum verður nevnt “intermittent fasting”, tí ein bert etur ávísa tíð á døgnum, og síðani fastar restina av tíðini. Asger var vanur við at seta seg at eta kips og annan orkuríkan mat um kvöldarnar, so hendan broytingin setti veruliga ferð á tilgongdina við vekttapinum. Eisini gavst hann at ganga í býnum fyrstu mánaðirnar, so hann ikki fekk óneyðugar kaloriur úr rúsdrekka.

– Tá eg ikki slapp at eta meir um kvöldarnar, var tað at spæl at koma ígjøgnum, tí tá man sær, at tað riggar, og kiloini fara av, so verður tað stuttligt, sigur Asger Karinarson

Tá summarið stóð fyri durum, byrjaði Asger at venja saman við tveimum øðrum vinmonnum. Tá annar teirra fór niður til Danmarkar í lestrarørindum, vóru teir tveir sum vandu regluliga seks dagar um vikuna.

– Vinmaðurin var sera íðin og hevði vant í fleiri ár. Hetta var tó fyrstu ferð, at eg hevði roynt at vant so intensivt við vektum. Hann hjálpti mær seks dagar um vikuna í tveir til tríggjar mánaðir. Tá fór hann eisini niður at lesa, men eg helt áfram sjálvur eftir tað, sigur hann.

Goymt seg í fleiri ár

– Í fleiri ár havi eg brúkt góða hýrin og mín stóra persónleika sum verju. Eg havi altíð tikið

stig til okkurt stuttligt og gjørt okkurt vilt, so eg kundi verða dámdur av øðrum, hóast eg var stórur, sigur hann.

– Eg havi eisini spælt nógv sjónleik sum yngri, so eg kundi verða ein annar enn hann, sum eg eri. So havi eg eisni havt nógv størv, har búnin hevur verið eitt status sýmbol, sum vísir at eg eri nakað, leggur hann aftrat.

Heldur ikki hevur hann viðurkent, at vektin var ov høg og hvussu heilsustøðan veruliga var.

– Eg havi følt meg eitt sindur tjúkkkan, men eg havi dugað væl at latið meg í og at tikið myndir av mær sjálvum. Tað er eisini orsøkin til, at tað eru so mong, sum veruliga eru ovfarin av, at eg eri so nógv afturfarin.

Sum yngri var hann ómetaliga kræsin, og hann vildi ikki eta tað, sum restina av familjuni fekk á tallerkin.

– Ótu vit frikadellir, so fekk eg frikadellir uttan leyk. Ótu vit grýturætt, ja so fekk eg uttan grønmeti. Tað er altíð blivið tikið hond um meg, og eg havi verið rættiliga forkelaður, sigur hann.

Seinni, tá hann var eitt sindur eldri, helt hann á við ringu vanunum.

– Eg byrjaði at arbeiða, tá eg var 14 ára gamal. Tí hevði eg eisni altíð pengar. So, tá hini høvdu matpakka við í skúla, fór eg oman í pylsuvognin, tí eg hevði ráð til tað. Tað var eitt status-sýmbol. Men eg átti heldur havt etið breyð, tí so hevði eg ikki endað í hasi ringrásuni, sigur hann álvarsamur.

