



Lívsstílsbroyting

NÚ KANN EG

– Og tað hevur mær ikki dámt áður, sigur Laila Tihekari, sum er farin undir eina lívsstílsbroyting og er lættnað 57 kilo síðani september mánað

INGUN SCHILLER

Eg eri tó ikki komin á mál, tí enn vanta eini 10-20 kilo, sigur Laila Tihekari, sum hevur verið á slankikurinum Keto.

Vit hitta Lailu, sum er í smørtum, stuttum kovboyjakka og smørtum svørtum tættisandi buksum. Hárið er stýlað, og hon er ein heilt onnur kvinna enn fyri einum ári síðani. Laila hevur ikki verið tilvitað um at broyta stíl, tað hevur bara fylgt við vektapinum.

– Tá tú vigar ov nógv, er tað líkamikið, hvat tú gjørdi við teg sjálva, tí eg sá tað sama út kortini. Tá hevur tú ikki líka góðan hug at fríðka teg, sigur 50 ára gamla Laila Tihekari.

– Eg havi havt eitt gott lív, men tað hevur ikki verið stuttligt at stríðst við yvirvekt. Eg havi merkt, at fólk hava hugt eftir mær, og tí havi eg kent meg øðrvísi og roynt at goymt meg aftan fyri onnur. Eg gjørdist tí meiri afturhaldandi, sigur hon.

– Eg eri nógv glaðari og eri farin at dáma meg sjálva, men eg havi havt nógv niðurtúrar og verið kedd, tí vektin hevur fylgt nógv í lívi mínum.

– Eg haldi, at eg var falskt glað, eg var altíð glað úteftir, men innast inni í mær sjálvari var eg kedd. Í dag kennist alt nógv lættari, eg havi fingið meiri orku og havi meiri yvirskot. Eisini er sjálsvirðið vordíð betri.

Sjálvsálitið hjá Lailu Tihekari er tó ikki vordíð heilt gott, tí tá hon skal velja klæði, so má hon



Laila Tihekari starvast í Kiosk Activ í Hornabø í Havn.

hava onkran at hjálpa sær.

Laila hevur alt lívið stríðst við yvirvekt, og lívið hevur verið ein slankikurur fyri og annar eftir, sum bert hava vart stutta tíð og altíð miseydnast.

– Hinvegin tapti eg nøkur kilo hvørja ferð, men eg tók skjótt alt uppá aftur og meira afturat. Eg havi ongantíð vígað so nógv, sum eg gjørdi í september mánaði í fjør, og tí mátti okkurt henda.

Eg havi hugsað um gastro bypass, og um tað nýggja, har ein ballón verður koyrd í magan, so

tú kennir teg metta eina løtu. Eg havi eisini roynt tablettir og

pulvurkurar. Men keto var bjargingin fyri meg, tað er besti slank-

ikurur, sum eg havi roynt, og tað angri eg ikki, sigur Laila Tihekari.



– Tá tú vigar ov nógv, er tað líkamikið, hvat tú gjørdi við teg sjálva, tí eg sá tað sama út kortini. Tá hevur tú ikki líka góðan hug at fríðka teg

Hataði at keypa klæði

Hon hevur altíð hatað at fara inn í handlar at keypa klæði, tí einki passaði. Men síðani Laila hevur tapt 54 kilo, hevur hon skift alt klædnaskápið út við smærri klæði.

– Nú kann eg fara í vanlig klæði og fara í tey klæði, eg veruliga ynski mær. Fyrr fekk eg sjáldan klæði, sum eg var glað fyri, tá mátti eg bara taka til takka við tí, sum eg passaði.