

# SPEGLA MÆR



MYND: ÁLVUR HARALDSEN

– Úrvalið at keypa klæði til stórar støddir í Føroyum er avmarkað, tí fylti eg klæði í vognarnar, tá eg var uttanlands, og so passaði eg ikki tey klæði, ið eg veruliga ynskti mær, so eg var



Laila nú og áður. Jakkin er hin sami, og hurðin hin sama

altíð upp á kompromis, tá eg skuldi endurnýggja klæðna-skápið. Eg keypti eisini klæði, sum vóru ov litil, tí eg hevði ein



burtur.  
– Eg eigi einar buksur eftir, sum eg havi goymt mær og ætli mær at goyma, til eg eri komin á

» – 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«

dreym um at passa tey, tá eg einaferð hevði tapt meg. Leður-jakkan á báðum myndunum keypti eg eisini alt ov lítlan, men hann passi eg so nú.

– Gu viti, hvat konan hugsaði, sum eg keypti jakkan frá, sigur Laila Tihekari.

Tey gomlu klæðini hevur Laila selt á rótikassanum, okkurt er farið í skrell, og annað er givið

mál. Seinast eg prøvaði tær, svam eg í teimum, sigur Laila smílandi.

## Ketokururin broytti lívið

Laila Tihekari frætti um keto frá eini vinkonu, men trúði ikki ordiliga, at hatta kundi lata seg gera. Tá so ein onnur vinkona eisini fór uppá keto, frætti Laila meira um kurin og gjørdist áhugað í at royna hann, tí uppskriftirnar sóu sera leskiligar út. Hon fór at lesa um keto, keypti sær fimm bøkur og fekk eisini íblástur á heimasíðuni madbanditten.dk.

Tríggjar dagar seinni, tann 6. september 2019, byrjaði hon upp á keto. Hon minnst tað var ein fríggjadag, og tað er eisini hvønn



Her sæst Laila við brókunum, sum hon hevur goymt sær, og sum hon ætlar sær at goyma, til hon er komin á mál.

## Tú kanst eta vanligan mat

Keto er ein vælumtóktur slankikurur

INGUN SCHILLER

Nógv hava lýst kurin sum ein úrslita-góðan kur í samband við at lætna, tí at hann minkar um matarlystin og tørvin á sukri.

Keto-kururin er ein low carb-kurur, sum noyðir kroppin at brenna feitt í staðin fyri kolhydratir. Low card kurar hava sum meginreglu, at etið verið minni av kolhydratum og ístaðin verður etið meiri av proteinum og feitti.

Kolhydratir eru eitt nú breyð, pasta og rís, meðan proteinir eru eitt nú kjøt, fiskur, egg og bønir.

Kendir low carb kurar eru Atkins kururin, Dukan kururin og LCHF. Við low carb kuri

fer kroppurin í eina støðu, sum nevnist ketosa. Tað er ein feittforbrennandi støða, sum kroppurin kemur í, tí tá tú etur lítið av kolhydratum minkar matarlystur, og niðursettur matarlystur ger tað lættari at tapa seg. Alt fer fram við at útiloka kolhydrat og at eta kjøt, fisk, høsnarunga, egg, grønmeti, feitmjólkaúrdráttir og sunt feitt.

Tað vil siga, at tú kanst eta vanligan mat, sum øll familian kann eta saman, og so kunnu tey, sum ikki etu upp á keto, harumframt eta rís, pasta og epli.

## Ráð frá Lailu

• Tað er líka mikið, hvørja lívsstílsbroyting, tú velur, so les og granska tað væl. Tú finnur skjótt útav, um hetta er nakað fyri teg.