

Moralski stuðulin ger at vit klára tað

Tað ber væl til at klænka seg uttan at eta seg blóðfátækan av modernaðum klænkikosti. Tað hava nakrar tvørakonur víst í vetur. Og næsta vetur koma tær sterkt aftur

KLÆNKISKEIÐ

Áki Bertholdsen
aki@sosialurin.fo

Tað er ikki neyðugt at eta klænkost fyri milliónir fyri at slakna.

Tað hava nakrar tvørakonur víst.

– Tað, sum er mest neyðugt er at hugsa um, hvat vit eta og at røra seg nógv. Men tað, sum er allarmest umráðandi er at fleiri gera tað í felag, so at tað altíð er moralskur stuðul at fáa, tá ið tað sær svartast út.

Tað heldur Bjørg av Rana á Tvøroyri, sum í vetur tók stig til eitt heldur øðrvísi klænkiskeið.

Hon sigur, at tað er ongin orsök til at feitir føroyingar skulu fara niður á skeið í Æbeltoft í Danmark tígjutals túsundkrónur fyri at klænka seg.

– Eg haldi, at ofta er einasta úrslitið av vanligu klænkiskeiðunum, har alt er vígað og mált og roknað út frammanundan, at tú verður fátækari, tí tey eru oftani hundadýr. Tað eru eisini góð ráð um klænking í hvørjum einasta vikublaði og kvøldskúlarnir hava klænkiskeið fyri somu fólki um ár um ár. Og tá ið tað ber til at hitta fólk, sum hava verið á klænkiskeiði seinastu 20 árin, sigur tað mær so mikið sum tað, at teir geva ikki tað úrslitið, tey lova.

Sjálv hevði Bjørg hug at klænka seg og so setti hon seg at hugsa um, hvussu hon skuldi bera seg at.

Hon kom skjótt til ta niðurstøðu, at tað besta er at saman við onkum um eina ætlan sum hesa.

Tí fekk nakrar komur saman, sum allar høvdu tað til felags, at tær vígaði yvir 85 kilo og at tær fegnir vildu slakna.

– Vit settu eitt minsta-mark á, tí hetta var ætlað sum eitt tiltak fyri okkum, sum ordiliga høvdu brúk fyri tí. Vit ætlaðu ikki at hava fólk við, sum bara vildu sleppa av við fimm kilo fyri at koma niður á eina idealvek, tí tað hildu vit ikki vera serliga moti-



Blóðtrýstið lækkar og psykan hækkar. Tað er høgðuðsvinningurin hjá okkum, sigur Bjørg av Rana. Á myndini eru tær frá vinstru: Bjørg, Miriam, Svanna, Anja, Eir, Asta, Agnetha og Jóna, sum allar hava fingið tað nógv betri hesar seinastu mánaðirnar

verandi fyri okkum onnur, sum rættiliga høvdu fyri neyðini at klænka.

Klænkiskeiðið hjá hesum tvørakonunum byrjaði eitt vikuskiftið tíðliga í ár á nýggja gistingingarhúsinum á Tvøroyri.

Har fingur tey ein kost-ráðgevara at fortelja teimum um kost og heilsu. Tey hava eisini við jøvnum millumbilum havt diætist og fysioterapeut at lagt teimum lag á. Tey fingur enntá ein kosmetolog at greiða teimum frá um húðrøkt.

– Annars eta vit allan vanligan mat. Tað einasta, vit gera, er at halda okkum frá sukuri og at skera alt sjónligt feitt burtur. Somuleiðis eru ráðini at brúka olju at steikja við ístaðin fyri margarin.

Bjørg av Rana heldur ikki, at rætti máttin er at leggja so hart, sum nógv klænkiskeið gera við at leggja alt lívið um í einum við einum lyfti um at missa 50 kilo í nakrar vikur.

– Tað er alt ov stór kollvelting í lívinum og eydnast sjáldan. Tá er betri at fara stigvíst til verka og at broyta lívsstílin spakiliga.

– Vit skulu heldur ikki gloyma, at vit búgva í Føroyum við tí serføroyska mati, sum vit hava. Summar av okkum eru longu farnar at stúra fyri rivinum í í heyst. Men riv um heysti, grind, ræstur fiskur og garnatálgu eru ein partur av tí at vera føroyingur, so hvat skulu vit gera uttan tað? Vit kunnu saktans eta riv. Vit kunnu eisini eta garnatálgu afturvið røstum fiski. Vit skulu bara eta eitt sindur minni enn vit plagdu og vinna tað innaftur við at eta eitt sindur av frukt omaná ístaðin fyri ein kakubita.

– Kostráðgevarin minti okkum á, at tá ið vit hava etið feitan mat, stoyta vit altíð soðið ella smeltið útum, tí vit vilja ikki hava tað at tippa rørin. Samstundis fyra vit ikki fyri at eta feitan mat og smelt, hóast tað eisini tippur okkara rø-ræðrarnar.

– Tað er ordiliga at skera tað út í papp fyri at fáa okkum at skilja boðskapin og minka um feitti í matinum

Ganga nógv

Men alt avgerandi í hesum tiltakinum hjá tvørakonunum er rørsla.

– Vit ganga hvønn einasta dag. Alt eftir, hvussu arbeiðstíðin liggur, eru vit ein gongutúr um morgunin ella um hvøldið. Summar taka báðar við, liggur tað fyri.

– Og einferð um vikuna eru tey so ein langan og strævnan gongutúr.

– Vit byrjaðu í smáum, men so blivu túrarnir longri og longri, so hvørt sum konditiónin batnaði.

Tað er heldur ikki sørt, at tey hava lagt oyra til nógvar glósar. Soleiðis var tað onkur, sum helt fyri at skelti átti at verið sett við vegin sum vísti, at her var tung ferðsla.

– Av tí at minstamarkið fyri at vera við, varð sett til 85 kilo, var tað eisini onkur skemtingarsom sál, sum fór at at kalla tey "Team 85"

– Slíkt eru vit vanar við, men tað rínur ikki við okkum longur, tí vit rista tað av okkum aftur.

Men Bjørg av Rana heldur, at tað júst er smartar viðmerkingar, sum hesar, ið gera, at onki mannfólk er við.

– Kanska tola mannfólk ikki at verða argað og tí lata tey standa til, heldur enn at gera nakað við tað, hóast tað kundi trongt til nógva staðni.

Moralskur stuðul er altavgerðandi

Kortini heldur Bjørg av Rana, at tað týðningarmesta av øllum, er, at tey eru fleiri í felag.

– Einsamallur nyttar ikki nógv at fara undir eitt tiltak sum hetta. Tí hava tær møtt einaferð um vikuna fast. Og triðjuhvørja viku hava tey havt vitjan av onkrum serfrøðingi innan heilsurøkt av ymsum slag. Men tað, sum tey hava mest brúk fyri, eru moralskur stuðul.

– Tað er tann moralski stuðulin, sum ger, at vit klára at gjøgnumføra tað. Vit stuðla hvørja aðra og eggja, tá ið tað sær svart út hjá onkrum.

Bjørg av Rana sigur, at tað eru serligar tíðir í árinum, at hesin moralski stuðulin hevur serligan týðning.

– Tá ið konfirmatiónin var í vár, stóð nógv á hjá

summunum og í slíkum førum er alneyðugt at vit stuðla hvørjari aðrari.

– Og at hetta er nakað, sum hjálpir, er ongin ivi um.

– Tann av okkum, sum er slaknað mest, hevur mist 22 kilo. Annars hava vit mist 11-12 kilo í miðal og tað halda vit er eitt frálíkt útslit eftir einum hálvum ári.

– Vinningurin av av slakna og røra seg nógv, er, at blóðtrýstið lækkar og psykan hækkar. Konditiónin verður nógtv betri og nú ein dagin gingur vit heilt niðan á Oyrnafjall og omanaftur til Fámjins og tað stóð ikki á.

– Nú er tað blivið ein stuttleiki at ganga. Ja, eg kann næstan siga, at vit eru púra bundin av hesum gonguferðunum, tí tað er ein rættiligur bummdagur, tá ið tað ikki liggur fyri at sleppa ein túr.

Bjørg av Rana sigur, at nú í summar hittast tey ikki fast eitt kvøld um vikuna, men tey ganga framvegis hvønn dag.

– Men í vetur leggja vit rættiliga í vaðið aftur, leggur hon afturat.