

Sjálvmorð við knívi og gaffili

Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Sambært heimsheilsustovninum WHO doyggja fleiri fólk í Vesturheiminum av yvirvekt og fiti enn tað doyggja av svongd í restini av heiminum, segði Gudrun Sigfusson, kostráðgevi m.a. á almennum fundi í Føroyum

LÍVSSTÍLLUR

Tað er ein sannroynd, at ósunnur lívsstíllur í vælferðarsamfeløgnum í vesturheiminum við at fólk eta ov nógv og røra seg ov lítið, er vorðin ein so stórus heilsutrupulleiki at fólk verða sjúk av fiti og yvirvekt, segði Gudrun Sigfusson, sum er sjálvstøðugur kostráðgevi og konsulentur hjá heilsufyrítøkuni Herbalife International í Danmark. Hon var í Føroyum helt fyrilestur um sunnan kost og tað at lætna. Gudrun hevur eisini arbeitt sum tannlækni í 40 ár.

Sambært heimsheilsustovninum WHO doyggja eins nógv fólk av fiti og



yvirvekt í Vesturheiminum, sum tey ið doyggja av svongd í restini av heiminum.

Nakrir av størstu vandunum ið tey, sum eru ov feit, eru í er t.d. vandi fyri at fáa hjartasjúkur, sukurjúku, krabbamein í magan, gallstein og ov høgt blóðtrýst.

Sjey út av tíggu deyðsorsøkum í vesturheiminum standast av hjarta- og æðrasjúkum, krabbameini, heilablóðing og lívsstílsdiabetes. 50 prosent av hesum deyðsorsøkum kundu verið fyrbygðar við broyttum matvanum og broyttum lívsstíli.

”

Fyri at klára tað dagliga trýstið, stíva vit okkum av við onkrum stimbrandi, sum í londini ger at vit gerast sjúk og noyðast at taka heilivág, sum ofta hevur skaðilig hjáárin við sær”

Sambært heimsheilsustovninum WHO eru 70 prosent av øllum læknavitjanum í samband við sjúkur, ið standast av skeivari føði, sum føra til t.d. sukurjúku, astma, ovurviðkvæmi, gigt, mæði og høvuðpínu.

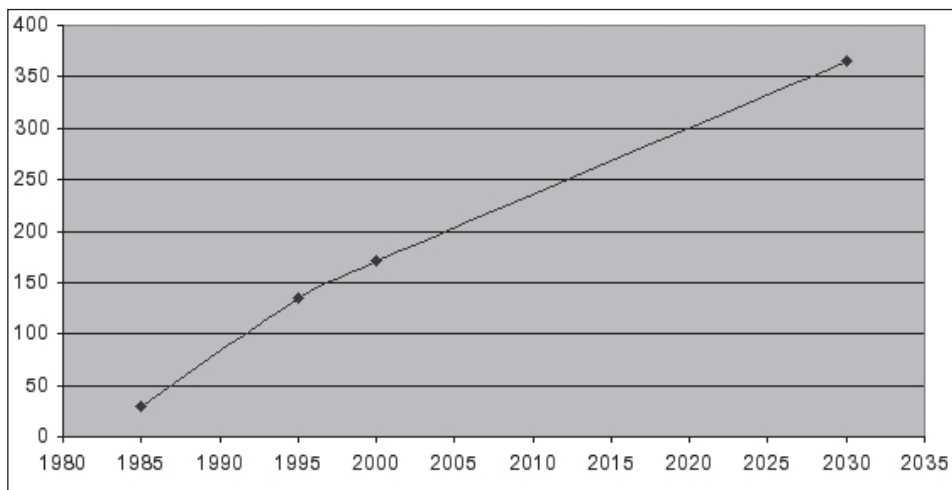
Flestu okkara mugu nokk taka í egnan barm. Vit hava so nógv skund, alt skal ganga so skjótt fyri seg. Vit finna lættar loysnir, sum t.d. at eta meðan vit arbeiða og konsentrera okkum um alt annað meðan vit eta. Vit fódra okkum við fastfood, sum bara ger okkum feit, samstundis sum vit kropsliga eru minni virkin, bæði til arbeiðis og í frítíðini. Fyri at klára tað dagliga trýstið, stíva vit okkum av við onkrum stimbrandi, sum í londini

ger at vit gerast sjúk og noyðast at taka heilivág, sum ofta hevur skaðilig hjáárin við sær.

Best er at leggja sær lívið um, áðrenn ein fær trupulleikar við heilsuni, við t.d. at fáa nokk av frískari luft og motión, eta rætta føði sum t.d. grønmeti, frukt, kolhydratir, proteinir, miniralar, vitaminir og drekka nógv vatn.

”

Vit hava so nógv skund, alt skal ganga so skjótt fyri seg. Vit finna lættar loysnir, sum t.d. at eta meðan vit arbeiða og konsentrera okkum um alt annað meðan vit eta. Vit fódra okkum við fastfood, sum bara ger okkum feit, samstundis sum vit kropsliga eru minni virkin, bæði til arbeiðis og í frítíðini



Í 1985 høvdu 30 mill. fólk í heiminum disbetis2 ella lívsstílsdiabetes, í 1995 var talið komið upp á 135 mill. og í 2000 var talið komið upp á 171 mill. Framrokningar vísa, at gongdin er, sum hon er nú, fara 366 milliónir fólk at fáa diabetes av skeivum kosti og ov lítlari motión

Kelda: WHO

Hví er vatn so neyðugt?

- Vatn hjálpir kroppinum við at skilja seg av við gift- og affalsstoffir
- Vatn hjálpir kroppinum við sodningini við at taka upp mat og sundurskiljing av affalli.
- Vatn hjálpir til við sundurskiljingini av affalsstoffum frá tarmum og nýrum
- Blóðið hjá okkum er gjørt úr 92 prosentum av vatni
- Kroppurin missur umleið 1,7 litur av vatni um dagin gjøgnum sveitta og sundurskiljing av affalsstoffum.

Royn sunnan kost ið:

- regularar vektina
- bótir um heilsuna
- gevur orku

Fólk eru lættnað millum 2 til 70 kg, so eisini ber til hjá tær

ShapeWorks™
Independent Distributor

Tín Herbalife forhandlari
Daniela & Willi Olsen · Tel 422 367
www.nyggjanfigur.nu