bóka ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

At vera sofa-zombie

- Einaferð hevði eg eina miðju, men hana býtti eg um við eitt realkredittlán og tvey deilig børn.

Soleiðis hugleiðir Tina Bilso í nýggju bók síni, Dagbog fra en Sofazombie. Tina greiðir á erligan og stuttligan hátt frá sínar royndir at liva sunnari. Líka frá at íðka yoga, renniband og infrareyða sauna til detox og garnaskol. Serliga gevur hon lesaran innlit í, hvussu tað eydnaðist henni at broyta ringu vanarnar hjá sær. Tað snýr seg um at finna sítt egna stev, slær Tina Bilsbo fast:

-Tá ið eg kann kunna øll onnur eisini.

Tina Bilsbo er kend innan útvarp og sjónvarp í Danmark, serliga sum vertur í Go'morgen Danmark og Tv 2 Radio. Og so er hon gift við kenda skemtaranum, Lars Hjortshøj.

Tina er sofazombie og etur ongantíð morgunmat. Góðgæti er altíð í nánd og tað finnast altíð 100 góðar orsøkir til ikki at røra seg. Men eins og so nógv onnur, so vil Tina hjartansfegin liva sunnari. Tað er strævið ikki at orka, at fáa høvuðverk í tíð og ótíð og annars bólgna støðugt upp sum deiggj, ið gongur.

Allarmest er Tina troytt av sínum undanførslum og leti.

1. januar 2008 reistist Tina úr sofuni. Hon hevði ongar víðgongdar ætlanir, men vildi bara fáa miðjuna hjá sær aftur og klára at røkka tærnar við strektum knøum. Og tað sum byrjar við gongutúrar í náttúruni og sunnari morgunmat enn kaffi, sigarettir og lakres endar við yoga og fitness og eitt likam, sum hon fyri fyrstu ferð í langari tíð er nøgd við. Tina Bilsbo, ið var sokkin í sofuni, er ovfarin um at tað eydnaðist henni at sleppa uppúr og vera nøgd við at liva sunt.

Dagbog fra sofazombie, Tina Bilsbo, Thaning & Appel, 175 blaðsíðir, heft. Uml. kr. 230 í føroysku bókhandlunum.

Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bøkur um mat og drekka.