

Jólahugnin kann geva búkinum yvirarbeiði

Tá vit hugsa um alt tað vit borðreiða við til jóla, kann ikki sigast annað, enn tað er nakað av einari kolesterol- og kaloriuveitslu, vit bjóða okkum sjálvum. Men hvat gera vit so, við tørvin á vitaminum, mineralum og kosttrevjum?

Til jóla mugu vit sleppa at forkela okkum sjálvi, hugsa vit hvørja ferð vit koyra okkurt søtt ella feitt í munnin til jóla. Kroppurin er ikki vanur við at vit gera hetta og kann hetta føra til at vit hava ikki líka nógva orku sum vit plaga.

Tað góða gamla grønmeti

Okkum nýtist ikki heilt at gloyma grønmeti til jólamatin. Tað er jú nógv uppi í tíðini at eta onvaka grønmeti t.d. persillurót, pastinak, reyðrøtur, røtur o.a. hetta sær vakurt úr til jóladøguran og er samstundis ein rík kelda av vitaminum og kosttrevjum. Leita á netinum eftir uppskriftum, sum kunnu geva tær íblástur til okkurt annarleiðis.



Ov nógv av tí góða?

Um tú hevur eti ov nógv av tí tú vanliga ikki etur og búkurin er farin í baklås, ja, so eru ymisk ráð til at takað. Hevur tú fingi forstoppils, ov nógva magasýru, ella okkurt heilt annað, ert tú altíð vælkominn á apoteki at spyrja teg fyri.

kelda: www.apotek.fo

Fotomiðstöðin Saltangará

Taki myndir til øll endamál

Sunrid í Gong · Fotografur · Tlf. 269255

SUPER PRÍSIR

Bullguard Internet Security Antivirus til 3 teldur, vælegna til heimabruk einans **395,-**

Pr. Teldu Lænastan

Staravegur 5 • Tórshavn • Tlf. 31 7620

Vit hava klæðini til alla familjuna

KLÆDNAHANDILIN BRÁ

460 Norðskáli
Tel 42 27 27

Bullet

Jólagávu hugskot

SONY

32" Flatskíggi

32" Sony BRAVIA LCD-Sjónvarp, við BRAVIA ENGINE, 3 HDMI og BRAVIA Theatre Sync.

Kr. 5.995,-

KDL-32S4000

tel. 351220

HANDILIN
Tórshavn | Kambsdalur

Jólaskógvarnir til hennara

Gabor

damuskógvar

749,-

Pr. FÓTBÚNI

TRÓNDARGØTA 23 • TLF. 311705

EURO SKO

cool til jóla!

Í Miðlon
Hoyvíksv. 67
100 Tórshavn
Tel 321755

SNÁK