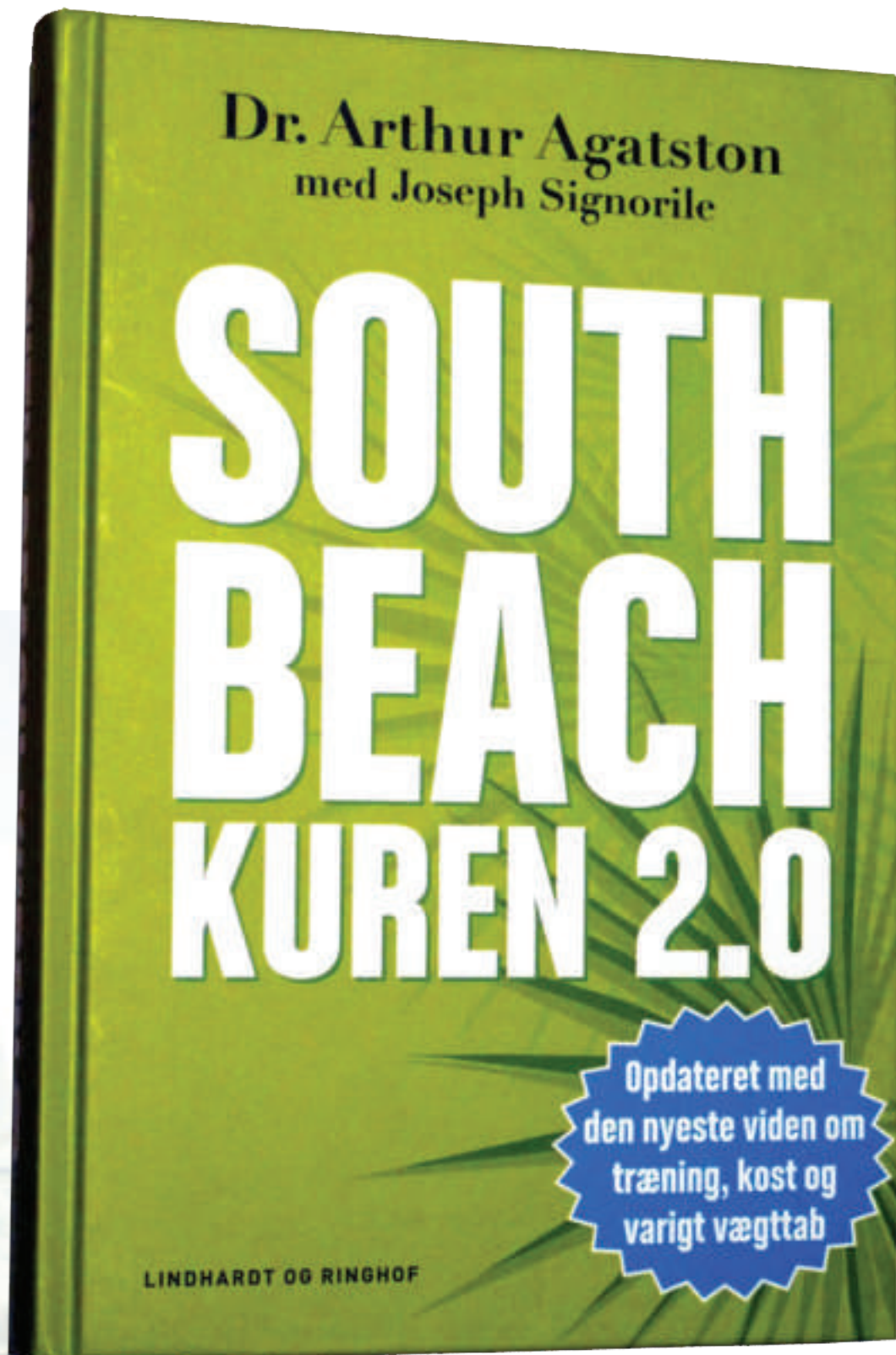


bóka**ummælið**

mortan@hamrabyrgi.com



South Beach 2.0

Læknar og granskarar tosa um at ein fíti-farsótt herjar á klótuni í hesum árum. Tað skal skilajst soleiðis at óvanliga nógv menniskju gerast feit uppá stutta tíð og at hetta rákið bara versnar.

Nógv lógin fyrbrigdi eru í hesi farsótt. Hon kemur fyr í næstan øllum londum, ríkum sum meira tilafturskomnum. Tað eru bæði kynini, ung sum gomul. Onkur vil kanska bara siga, at orsøkin er einföld: vit eta meira enn vit brúka. Men so er ikki. Granskarar finna hvønn dag nýggj vitan um obesitas, tað at vera feitur. Matur, rørsla, lívsstíllur, sjúka. Ein ørgrynna av ástøðiligum frágreiðingum finast. Ei undur í, at fólk ørkymlast, tá ið tey søkja sær ráð at slakna seg 5-10 kg. Tað kann næstan samanberast við at

velja sær ein trúgv. Tí hvørjum skal man trúgva? Fyrstafloks vísindaligir granskarar frá fínastu skúlum á klótuni standa fram og kunngerá úrslit, ið viðhvørt kunna vera beint mótsatt. Eingin hevur rætt! Eingin kann í dag kann siga við vissu hvussu man skal liva fyr at slakna seg og halda idealevektina. Nógv fyrilit skula eisini takast. Íðan, ein av hesum granskarum, Dr. Arthur Agatston, hjartalækni og lektari við University of Miami Miller School of Medicine, hevur sítt boð uppá hvussu vit kunna liva sunt og halda idealevektina. Fyri nøkrum árum síðani legði hann fram "The South Beach Diet", ið síðani er vórðin heimsgitin. Mótsett "The Atkins Diet", ið er annar amerikanskur slankikurur,

ið er grundaður á at eta lítið av kolhydratum, so er South Beach-kururin grundaður á at skyna millum 'góð' og 'vánalig' kolhydratir og 'góðum' og 'vánaligum' feitti. Tað snýr seg millum annað um føðslu-heitið 'glykemiskt index'. Ikki skal eg her koma nærri inn á hvat South Beach Diet snýr seg um út í æsir. Tí Agatston doktari hevur júst latið av hondum bókina "The South Beach Diet 2.0", ið er grundað á nýggjastu vitanina og sum nakað nýtt innan South Beach-skúlan sett saman við rørslu. Til hetta hevur Agatston fingið góða hjálp frá Joseph Signorile, ið er professari í fysiologi við University of Miami. Bókin er bytt sundir í trimum pørtum. Fyrsti partur greiðir frá hvussu

South Beach er bygt upp. Seinni partur er ein fitness-ætlan, ið greiðir frá hvussu rørsla við fyrimun kann setast saman við at eta rættan og góðan mat. Triði partur er ein 4-víkurs kostætlan, har uppskriftir eru við. South Beach Kuren 2.0, Dr. Arthur Agatston og Joseph Signorile, Lindhardt og Ringhof, 352 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 230 í føroysku bóka-búðunum

Mortan í Hamrabyrgi
umrøður nýggjar bókur
um mat og drekka.