Oy og Eu gera tai mat

Tailendskur matur er bæði spennandi og heilsugóður. Leygardagin fært tú høvi at royna uppruna tailendskan mat. Tað eru tailendsku Oy og Eu, ið standa fyri matinum. Ein partur av ráværuni er enntá fingin til vega úr Tailandi, so gleðið tykkum til spennandi eksotiskar rættir.

Í tailendskum mati er vanliga rís, nudlir, grønt og urtir av alskyns slag, fiskur og skeljadjór, høsnarungar og frukt at finna, og er tai maturin serliga kendur fyri mátan, hann verður settur saman. Súrt, søtt og sterkt blandað á ein hátt, ið fær tann serstaka dám, ið eyðkennir tailendskan mat. Harafturat er hesin nøktandi fyri allar sansir, og ein tailendsk buffet er ein symfoni av litum, anga og smakki.

Verkstovur – ikki básar

Talan er um eina landsumfatandi umboðan av fyritøkum og handlum á LIVA tiltakinum leygardagin. Liva hevur valt at brúka hugtakið »verkstovur« í staðin fyri básar. Hetta kemur av, at fyritøkurnar ikki bert eru sølubúðir henda dagin, men eisini vísa tað, ið fyritøkan stendur fyri millum annað við atliti til tænastu, arbeiðsháttt, handverk, góðsku og stíl.

Tað eru nakrar fyritøkur, ið umboða móta og tilhoyr, meðan aðrar umboða hárfríðkan, húðrøkt, vælveru, lívsstíl og annað. Tí er umboðanin breið.

Hóast fyrireikararnir hava valt góðsku fram um mongd, hava tey eitt breitt úrval. Valið er, at talið á verkstovum ikki er so stórt, soleiðis at fólk skulu hava stundir at fordjúpa seg. Ein skal veruliga hava møguleika til at seta seg inn í tað, ein hevur hug til hendan leygardagin. Avmarkaða talið av verkstovum, er eisini hugsað í eini heild, fyri á henda hátt at skapa eitt samspæl millum handil og vinnu, upplivingar á pallinum og njótilsi, so sum mat, drekka og undirhald.

Tær fyritøkur, ið luttaka á LIVA tiltakinum vera: Monroe, Hárlist, Afrodite, Vælvera, Viva, Fonnflog, Yndi Fitness, FK, Kurvin.fo, Sportmaster, Rokoko, Júnikk, Alfa, Summardáin, Leivur Ellingsgaard, Eilif Arge, Kósabúðin, Vera Klipt, Dreymar, Cheap, Intersport, Sirri, J.A.P, Harmony, Lit og Stíl, 2U, Effingo, Trendfloor.

Eisini eru serkøn á staðnum innan yoga, gestalt terapi,sexologi og parlag, kostvegleiðing og styling.

Thorbjörg til Føroya

Anti-age vikuskifti 15.-17. mai í Føroyum

Ein av mætastu serfrøðingunum í Danmark innan heilsu og føðslu, kemur til Føroya í mai mánaði.

Thorbjörg Hafsteinsdottir, sum í 22 ár hevur arbeitt innan fyri sítt yrki, kemur til Føroya miðskeiðis í mai. Thorbjörg er serkøn innan »Anti-ageing«, sum er tálming av aldursgongdini, so fólk á tann hátt kunnu fáa longri og sunnari lív.

Heilsa, vakurleiki og lívsgleði skal vara leingi. At nærkast 50 merkir ikki, at tú skalt veittra mjúkari húð, vøkrum kroppi ella flirtandi smíli frá mannfólki farvæl. Legg orku í at fáa ein sunnan og frískan kropp frá fyrsta degi. Hetta er boðskapurin frá 47 ára gomlu Thorbjörg Hafsteinsdottir, sum er eitt livandi prógv um at hetta ber til. Íslendska kvinnan, sum býr í Danmark, strálar av yvirskoti og lívsgleði, og er ein fyrimynd hjá nógvum kvinnum í dag.

LIVA slóðar nú fyri, at føroyingar eisini kunnu fáa íblástur frá Thorbjörg Hafsteinsdottir, og verður at hoyra og síggja í Føroyum vikuskiftið 15.-17 mai.

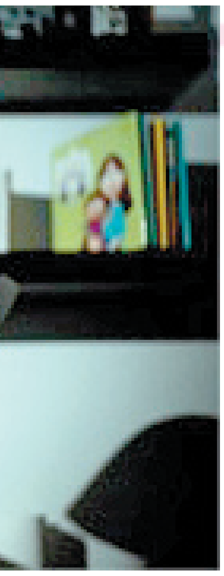
Skeiðið og fyrilesturin hjá norðurlendsku anti-age kvinnuni, verður millum annað grundaður á, hvussu fólk varðveita sítt yndi við árunum. At gerast tíggju ár yngri uppá tíggju vikur er ein realistisk umvending, sambært Thorbjörg Hafsteinsdottir, sum í sínum bókum og fyrilestrum hevur skrivað og rætt um hvussu kroppurin umskapast av natúrligum evnum, røttum hugburði, sunnum kosti og dagligari rørslu.

Atgongumerki kunnu keypast í fyrstu atløgu á LIVA 14. februar.

Miss fitness til Føroya

Anja Nielsen er høvuðsrøðari á LIVA tiltakinum. Kvinnan hevur drúgvar royndir innan fitness, og hevur gjørt tað bragd tvær ferðir at vinna tann stóra heiður at verða skýrd »Miss fitness« í Danmark. Anja Nielsen hevur í fleiri ár arbeitt aktivt innan heilsu og sunnan lívsstíl, og hevur hon verið virkin sum coach og vegleiðari. Eisini hevur hon verið sjónlig á fleiri kendum og væl vitjaðum heimasíðum, eitt nú www.guldbageren.dk og www.oestrogen.dk

Í Føroyum kemur Anja at røða um, hvussu vit fáa broytt okkara lívsstíl, soleiðis at vit fáa meiri yvirskot í gerandisdegnum, jaliga tankagongd og betri stundir. Harafturat fer hon eisini at greiða frá, hvussu vit við at hugsa, eta og venja á rættan hátt, tapa okkum uttan at skula á klænkiskeið.



Verð umskapað/ur

Á heimasíðuni hjá LIVA hevur seinastu dagarnar, verið høvi at luttaka í eini kapping um at vinna eina umskapan - eisini rópt make-over - til ársins LIVA tiltak leygardagin.

Talan er um vakra umskapan, við nýtslu av vistfrøðiligum vørum og fólki, ið duga sítt handverk. Tað verða Elisabeth M. Danielsen og Hansa Vest, sum í felag eiga vælveru- og hárfríðkanarstovurnar Monroe og Hárlist, ið saman við Anniku Johansen og Unu Jacobsen, stílistum, sum fara at standa fyri umskapanini.

Elisabeth er úbúgvin hárfríðkari og seinni sum make-up artistur í Reykjavík 2004. Hansa Vest er hárfríðkari. Stylistarnir, Annika Johansen og Una Jacobsen eru báðar útbúnar Style Coach í Keypmannahavn hjá Tinu Owild í 2008.

Tann hepna/hepni, ið vinnur hesa umskapan verður sjálvandi at síggja á pallinum leygardagin.