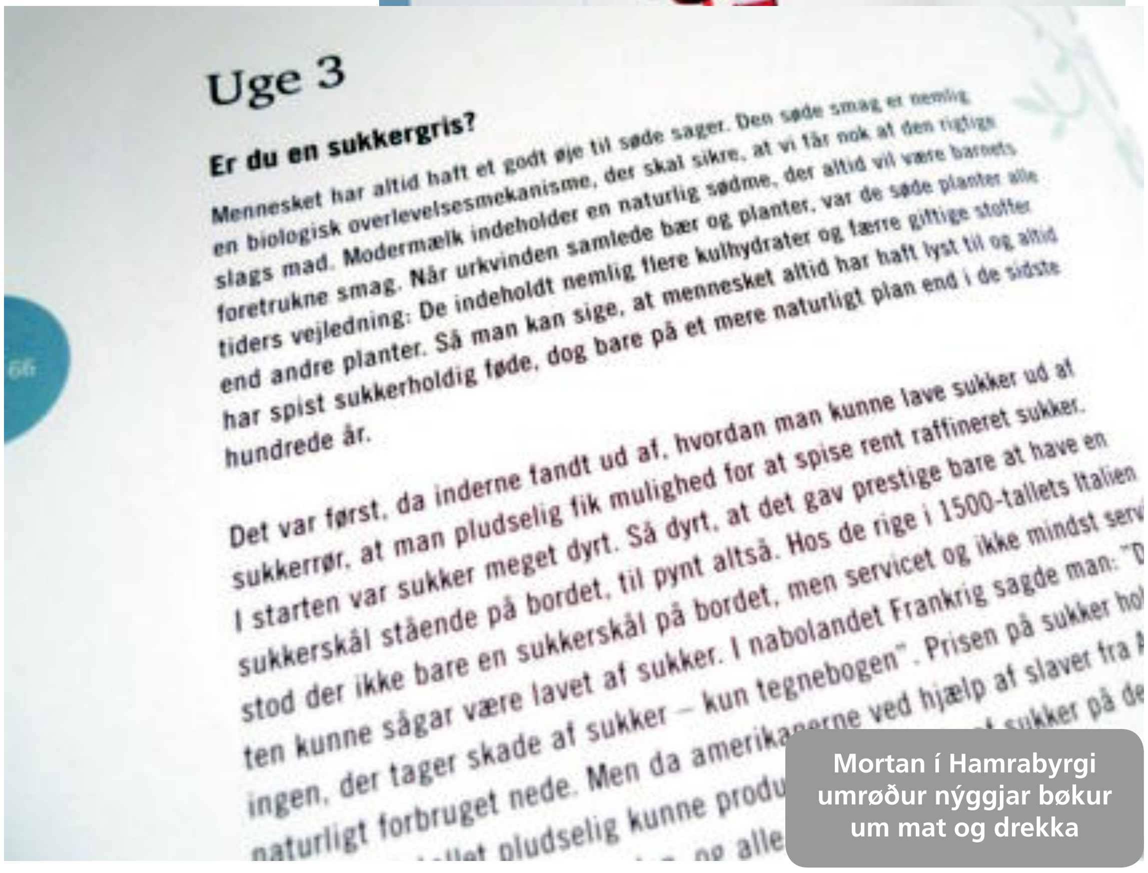
bóka ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Lene Hansson lovar nýtt lív eftir 4 vikum



Mortan í Hamrabyrgi umrøður nýggjar bøkur um mat og drekka

Danska Lene Hansson, ið er kostráðgevi og fittness-venjari kenna nógv ivaleyst frá sjónvarps-sendingum í TV2 og TV3. Hon rekur eisini ein sokallaðan wellness-depil í Keypmannahavn og hevur skrivað eitt hav av bókum um heilsugóðan kost og lívsstíl.

Nú hevur hon skrivað nýggja bók, har hon lovar lesarum eitt nýtt lív eftir einans fýra vikum. Tað snýr seg um at økja trivnaðin, at fáa meira orku og at slakna seg.

Vegleiðingar og uppskriftir til bæði morgunmat, døgurða og náttturða eru í bókini.

"Få et nyt liv på 4 uger" er grundað á bókina "3 trin til en sund krop og vægt". Lene Hansson leggur dent á at vit skula eta mat, ið gevur javnvág millum sýra og basu í likaminum. Harafturat heldur hon tað vera týdningamikið at gera máltíðir har protein og kolhydrat ikki verður blandað saman. Og at enda so heldur Lene Hansson at nógv kann vinnast við at vit gerast væl meira tilvitaði um hvat vit koyra í munnin.

Bókin er sett upp sum 4-vikurs ætlan, har tema er fyri hvørjari viku, ið skal fáa teg at gerast tilvitaðan um vanar og óvanar.

Tað snýr seg í stuttum um ikki at fara uppá A, men harafturímóti at skifta til ein sunnari lívsstíl med alla!

Lene Hansson er ikki lækni og tí skula nógv ráð í bókini takast við fyrivarni eftir mínum tykki. Her eru bestemt nógv góð ráð at finna, men tað eigur at vera sligið fast at summar sjúkur kunna ikki lekjast einans við at eta øðrvísi. Viðhvørt skal heilivágur til. Ikki minst hjá teimum, ið eitt nú hava høgt blóðtrýst. Tey skula altíð ráðføra seg við lækna.

Men ein snøgg bók frá Lene Hansson, ið uttan iva vil okkum tað besta. Myndirnar av uppskriftunum eru lekrar at sjá og serliga helt eg kapittulin um "sukurgrísarnar" vera áhugaverdan.

"Få et nyt liv på 4 uger", Lene Hansson, Lindhardt & Ringhof, 160 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 230 í føroysku bókabúðunum

Bókin kemur út seinast í mars mánað.