Einsamallur hani mill hundrað Thorbjörg fj

Hálvan mai varð skipað fyri heilsu-tiltakið við kenda íslendska kost- og lívsstílráðgevanum Thorbjörg Hafsteinsdottir, sum býr og virkar út frá Danmark. Nú túrurin var komin til at oysa av sínari vitan í Føroyum, fall tað í mín lut at siga frá tí, sum hon hevði at borðreiða við, og tað var bæði eitt spennandi og øðrvísi kvøld saman við Sámal og 98 føroyskum kvinnum í øllum aldrum og vektflokkum

Stutt um Thorbjörg Hafsteinsdottir

49 ár

3 døtur

Stovnari av"Sundheds-revolutionen"

Stjóri í felagnum "Thorbjörg"

Hevur skrivað nógv umrøddu bókina "10 ár yngri upp á 10 vikur"

Útbúgvin sjúkrarøktarfrøðingur, føðsluterapeutur og góðkendur coach.

23 ára royndir við føðsluviðgerð og lívsstílsbroytingum, sum hava við sukurtrongd, fiti, diabetis, "konufólkasjúkur", sunna viðgongutíð, sunn børn og "anti-age" at gera.

Hevur havt sína egnu sjónvarpssending í íslendskum sjónvarpi, og annars verið nógv frammi í donskum loftmiðlum og bløðum seinastu árini.

(Fáið meira at vita á HYPERLINK "http://www.thorbjorg.dk" http://www.thorbjorg.dk)

Reportasja

Leif Láadal

-So nú vita tit hví vit hava so ómetaliga góðan hug á sjokulátu einaferð um mánaðin.

Thorbjörg Hafsteinsdottir steðgar á, og hyggur fyrst eftir mær og síðani eftir Sámal Bláhamar, sum situr saman við konu síni úti við vindeygað í einum av stóru felagshølunum á Hotel Føroyum.

-Orsakað, sigur Thorbjörg við einum skeivum brosi, og rættar síðani seg sjálva:

-Nú vita tit hví vit KVINNUR hava so góðan hug á sjokulátu einaferð um mánaðin.

Forkláringin er, at sjokuláta hevur eitt evni í sær, sum gevur eydnukenslu.

Hon fortelur síðani, at tað vanliga so at siga bert eru kvinnur til fyrilestrar hennara, tó at tað eru fleiri og fleiri mannfólk, sum eftirhondini liva eftir teimum ráðum, sum hon gevur í sambandi við kost og motión.

Ta fyrstu løtuna á Hotel Føroyum hetta fríggjakvøldið, vóru vit bara tveir einigir – Sámal og eg – men tá steðgur var, eftir at Thorbjörg hevði tosað ein góðan tíma, kom eitt mannfólk afturat. Við sólbrillunum uppi á pannuni og skjúrtuni væl niðurknappaðari, stóð hann har í krókinum og veittraði varisliga til Thorbjörg. Tá hon sá hann, fór hon beinanvegin yvir at heilsa uppá, og eg hoyrdi tey tosa okkurt á enskum – "...takk fyri seinast, og tað var hugnaligt...".

Maðurin var ...., ja tú hevur sikkurt gitt tað: Hans Fróði Hansen.

So nú vóru vit tríggir.

KARAMELLISERAÐUR HEILI

Tá fólk velja sær eina yrkisleið, sum er eitt sindur øðrvísi enn tær vanligu, liggur ofta ein heilt serlig persónlig søga aftanfyri. At gerast lækni, tí mamman ella pápin er lækni, ella sjómaður, tí abbin var tað, eru tað ikki so nógv bein í. Tá vit hinvegin hitta fólk, sum hava halgað lív sítt til at broyta heimin við øðrvísi – og summum førum umstríddum hjáparráðum - er tað ikki bara av søguligum grundum, at tey gera tað. Tá er tað aloftast okkurt frá uppvøkstrinum, sum hevur brent seg fast og má út. Og soleiðis er tað við Thorbjörg Hafsteinsdottir. Hennara framgongd í dag, tekur støði í einum svørtum holi í barndóminum við misbrúki og vanrøkt, og eini kropsligari deyðstrongd, sum var eitt sindur meira enn tann hjá vanligum ørkymlaðum tannáringum.

-Eg minnist rættiliga lítið frá mínum barndómi, tí heilin hjá mær var fullkomiliga karamelliseraður av øllum sukurinum, sum eg hevði stoytt í meg frá tí eg dugdi at gapa, greiðir Thorbjörg frá.

> **"Sum ung keypti eg eitt fransbreyð og ein pakka av nekarakyss, útholaði breyðið og blakaði miðjuna vekk. Inn í holið fylti eg ein heilan pakka av nekarakyss. Væl gagnist!"**
>
> *Thorbjörg Hafsteinsdottir*

Sosialurin