

VENJING

»» Tú venur ekki fyri at gerast yngri
– tú venur fyri at gerast eldri.

Kelda: Ókend



Modellirnar, Valentinu Zelyaeva og Filippu Hamilton, í eini sera ónatúrligari útgávu.

Ónatúrligar modellir hjá Ralph Lauren

Tvær modellir hjá sniðgevanum Ralph Lauren hava skapt yvirskriftir um allan heim. Ralph Lauren er mest kendur fyri merkið Polo Ralph Lauren, og skuldu hesar báðar vísa nýggjasta mótan. Men vóru myndirnar av teimum so umgjørdar í telduni, at tað var teirra ónatúrliga útsjón, ið varð tað ein fyrst legði til merkis.

Myndirnar av modellinum Valentinu

Zelyaeva og Filippu Hamilton hava verið at sæð í handlum í Japan og Australia.

Tá myndin av Valentinu kom út, bað Ralph Lauren um umbering, men lítið hjálpti eftirsum myndin av Filippu Hamilton kom út eina viku seinni í Australia.

Valentina Zelyaeva er nú givin hjá Ralph Lauren og pástendur, at hon fekk sekkin, tí tey mettu hana vera ov feita.

Fiti orsök til hjartasjúkur

Ein nýggj svensk kanning vísur, at øll fólk, ið viga ov nógv – og ikki bara tey, sum hava høgt blóðtrýst, blóðsukur og kolesterol – eru í vandabólki fyri at fáa hjartasjúkur.

Granskarir hava áður hildið, at vandin við at verða ov tjúkkur, er ikki so stórur, um ein ikki hevur hesi tekin.

Men nú vísur kanningin, ið var framd á Uppsala Universiteti, at vandin at fáa

hjartasjúku er dupult so stórur hjá einum yvirvektigum fólki, sum hann er hjá einum klænum. Fyri ein feitan persón, sum hevur ov høgt blóðtrýst, blóðsukur og kolesterol, er vandin 2,5 ferðir hægri enn hjá einum klænum við hesum metabólisku tingum í lagi.

Kanningin er framd á 1.800 yvirvektigum monnum, í heili 30 ár.

Kelda: Dagens Nyheter

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos

10 tey vanligastu mistøkini

LES UM TEY VANLIGASTU MISTØKINI, TÚ GERT, TÁ IÐ TÚ VILT KLÆNKA TEG

1. Tú leypur máltíðir um

Trupulleiki: Svongdin ger, at tú etur meiri seinni sama dag.

Loysn: Et altíð triggjar stórar máltíðir og tveir millumálar

2. Tú keypur inn, tá tú er svong

Trupulleiki: Blóðsukrið er í botni, og tú verður freistað at keypa ósunt.

Loysn: Et áðrenn tú fer til handils og skriva innkeypslista.

3. Tú smáetur gjøgnum dagin

Trupulleiki: Blóðsukrið fer upp og niður og endar við, at tú ert enn svangari, enn áðrenn tú át til dømis kakustykkið.

Loysn: Et ein góðan millummála við grovum breyði og soltnum osti.

4. Tú troystaretur um kvøldið

Trupulleiki: Tú etur, tí onnur rundan um teg eta – ikki tí at tú er svong. Úrslitið er, at tú etur ov nógvar kaloriur, sum seta seg.

Loysn: Tøm skápini fyri freistingar.

Royn og reis teg úr sofuni um kvøldið.

5. Tú ert oftani á klænkikuri

Trupulleiki: Við at skifta millum ymiskar klænkikurar og ymiskar hættir at eta, er torført at halda tað í longdini, og oftani koma kiloini uppá aftur.

Loysn: Broyt tínar egnu matvanar, so teir hjálpa tær at tapa.

6. Forboð móti breyði, rís og pasta

Trupulleiki: Tínar máltíðir verða merktar av forboðum, og tá er tað torført at halda í longdini.

Loysn: Et breyð, rís og pasta, men í smáum mongdum. Et til dømis 150 gr breyð og 100 gram av ókokaðari pasta um dagin. Vel myrkari sløgini av pasta, breyði og rísi.

7. Ov lítil rørsla

Trupulleiki: Um tú rørir teg ov lítið, er tað lætt at eta ov nógv.

Eyka kaloriirnar seta seg sum feitt.

Loysn: Royn og rør teg ein tíma um dagin.

Spáka, súkkla ella spæl bólt við børnunum.

8. Ov nógvir føðingardagar og bindiklubbar

Trupulleiki: Føðingardagar og bindiklubbar eru kaloribumbur. Tú etur og situr still.

Loysn: Far ikki til alt. Men vilt tú endliga fara til alt møguligt, hugsa so um at fáa rørslu á veg í og úr føðingardeggi.

9. Flótandi kaloriir

Trupulleiki: Tað mettar ikki, og tað er sera lætt at fáa alt ov nógvar kaloriur í seg við at drekka.

Loysn: Drekki ikki sodavatn, saft og djús. Royn eisini at avmarka alkoholmongdina.

10. Tú etur bleytan mat

Trupulleiki: Um tú etur nógvan bleytan mat, fáa kjálkarnir og magin ikki nakað at arbeiða við. Tað merkir, at tú ikki kennir teg rættiliga mettan og etur lættliga meira enn neyðugt.

Loysn: Et grovan mat. Fullkorn, grønmæti, búff, harðan ost og frukt.