

EG HAVI IKKI ETIÐ **SUKUR** Í HÁLVU TRIÐJA ÁR

SEINASTU ÁRINI ER **ANNA MARIA E. ANTONIUSSEN** LÆTNA **44 KILO**. HON ER EIN AV MONGUM, IÐ ALTÍÐ HEVUR STRÍÐST VIÐ AT **VIGA** OV NÓGV. MEN FYRI HÁLVUMTRIÐJA ÁRI SÍÐANI GJØRDI HON AV, AT NÚ KUNDI VERA NOKK OG FÓR ÚT AT **GANGA**.



VEKT

Inna Tørnroos
inna@socialurin.fo

– Eg havi altíð veri eitt sindur rund, men ikki so serliga feit. Tá eg so keypti mær ein bil, gjørdist rættuliga galið, greiður Anna Maria E. AntoniusSEN frá.

Hon hevði áður haft eitt starv, har hon var nógv í rørslu, sum eisini broyttist til eitt, har hon mest sat á kontóri.

Kiloini gjørdust alt ov nógv, og eitt kvøldið gjørdi hon av »at nú kann vera nokk«. Næsta dag fór hon út at ganga. Gongutúrarnir gjørdust so líðandi til rennitúrur.

– Túrurin, sum eg gekk í byrjanini, tók mær umleið ein tíma – nú tekur sami túrur undir ein hálvan tíma at ganga, sigur hon.

Konditiónin var í botn, men Anna Maria var dugnalig at ganga, og merkti skjótt at konditiónin batnaði.

Broyta kostvanar

Samstundis byrjaðu tankar um at broyta kostvanarnar eisini at spíra, og hon og ein vinkona gjørdi av at fara á eitt sokallað »Detoxsentur« í Turkalandi fyri at fáa reinsa kroppin og læra seg meira um góðar matvanar.

– Vit sloppu ikki at drekka te ella kaffi og ikki eta nakað sukur. Eg hevði øgiliga høvuðpínu í byrjanini, sigur Anna Maria.

Á detoxsentrinum var gjørligt at ganga til samrøður, har var undirvíst

í kostlæru, og ein lækni var alla tíðina til staðar.

– Eg tapti meg níggju kilo uppá ellivu dagar – og onki av tí er komið uppá aftur, sigur Anna Maria.

Har fekk hon nógv amboð, ið hon síðani hevur nýtt í gerandisdegnum. Eitt nú etur hon eftir PH-virðinum í mati. Hevur maturin PH-virði yvir sjei er hann sunnur, og er hann undir 7 er hann minni sunnur. Anna Maria roynur at eta 75% sunt og 25% minni sunt.

Nøtir etur hon eisini tá hugurin er til okkurt smátt og gott.

Á jólum var Anna Maria og ferðaðist og avgjórði, at nú kundi hon gera eitt undantak og eta av tí lekra sjálvttøkuborðinum við kakum – men tá var hugurin ikki til staðar. Hon, ið áður kundi eta ein heilan pakka av ísi, fekk nú bert noytt eitt pikkalítið petti av ísi niðrum.

Betri heilsu

Anna Maria er ikki rættuliga nøgd enn



Onnu-Mariusu besta ráð til tín, sum vil tapa teg:

– Far út og fá tær fríska luft.

**Ein fær øðrvísi tankar, tá ein kemur út,
og tá kemur alt hitt!**

– Fólk siga við meg, at hetta ljóðar so torført, men eg haldi, at hetta er heimsins einklasti máti. Á summum matvørum stendur PH-virði, men annars ber til at læra seg at rokna tað út, greiður hon frá.

Onki sukur

Eitt, sum Anna Maria serliga hevur skorið burtur úr sínum kosti, er sukur.

– Eg havi slettis ikki etið sukur í hálvt triðja ár. Um eg kenni at eg vil hava okkurt søtt, so eti eg eina turkaða dadlu ella aprikosu.

og vil fegin tapa eini 10-15 kilo aftrat. Heilsan er sera nógv batnað, eftir at hon hevur tapt seg. Wiplash-skaðin, ið hon hevur haft pínu av í nógv ár, er als ikki líka pínufullur longur, og húðin er nógv reinari.

– Eg livdi nærur av pínidoyvandi heilivági, áðrenn eg tapti meg. Nú minnst eg næstan ikki, nær eg tók seinastu tablettina, sigur hon.

Anna Maria rennur fyra ferðir um vikuna, einar fimm kilometrar hvørju ferð.

– Onki reinsar høvðið so væl sum ein góður rennitúrur, sigur hon.



Soleiðis ger Anna Maria:

- Etur 6 ferðir um dagin
- Etur onki aftaná kl 18
- Etur onki søtt
- Etur eftir PH-virðinum í mati. Yvir 7 í PH-virði er sunt, undir er minni sunt
- Rennur 4 ferðir um vikuna – 5 kilometrar. Longri í vikuskiftinum
- Bókin um PH eitur **»PH Miracel«** Høvundar eru Robert O. Yong og Shelly Redford Yong
- Detoxsentrið eitur **»The LifeCo«** Heimasíðan er www.thelifeco.com