

HEILSU síðan

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



HEVUR TÚ FATOREXI?

Tú hefur kanska ekki heyrt um það fyrr – *fatorexi* – það óvugta av anorexi. Tá ein persónur hefur fatorexi, er það ein tjúkkur persónur, sum sær seg sjálfan sum klænan í speglinum.

Sara Bird úr Onglandi hefur skrifað eina bók, og gjört eina heimasíðu um evni – www.fatorexia.com. Hon sá seg sjálva sum vakra og klæna, til ein dagin læknin segði við hana.

- Tú er feit!
Vektin vísti tá yvir 100 kilo, og hóast at Sara burdi haft vita um hetta, gjørdist hon skelkað. Hon hevði bara speglað sær við lítlum hond-speglum í langa tíð, klipt støddarlepan av klæðunum, og lati seg í stór, við klæði. Ein av høvuðsorsøkunum til fatorexi er at fólk tapa seg, og síðani halda seg vera klænan, hóast at kiloini eru komin uppá aftur fleirifalt, meinar Sara.

KROPPSJAMPO OG RAKIKREM Í EINUM

Nú tá tíðin er komin, at beinini skulu luftast, kemur Nivea við nýggjheitin »Double effect – shower and shave«, ið er eitt kroppsjampo, ið eisini kann nýtast sum rakikrem. Skúmið klebrar seg til húðina, og ger það lætt at raka tey óynsktu hárin vekk.



MYND: ISTOCK

LÆTNA: Frá dreymmi til veruleika

Tað ERU **NÓGV**, ÍÐ HALDA SEG VITA NÆRUM **ALT** UM, HVAT IÐ SKAL TIL FYRI AT **LÆTNA**, MEN ERU IKKI **FØR** FYRI AT GERA **NAKAÐ** VIÐ TAÐ – AT **DROYMA** UM AT LÆTNA ER **NEVNILIGA** IKKI TAÐ SAMA SUM AT **GERA** TAÐ

At lætina byrjar við tínum tankum. Tankarnir eru týðningarmiklir fyri motivatiónina, ið er tann innara drívmeigin. Tú skal sjálv/ur trúgva uppá, at það kann lata seg gera at lætina, og seta tær tað fyri og planleggja tiltøk, ið kunnu fáa tað til at eydnast. Fyrst og fremst er tað týðningarmikið, at tú ert tilvitað/ur um, hví tú vilt lætina – er tað orsaka av heilsuni, útsjónðini ella onkrum heilt øðrum? Um motivatiónin til tíðir ikki er so góð, kann tað hjálpa at savna teg um, hví tú ynskir at lætina.

Tað krevur eina langtíðar íløgu at broyta vanar. Tú ert ikki í ferð við ein slankikur, men eina lívsstílsbroyting, ið varðar restina av lívinum.

Hugsa jaligt
Okkara tankar og kenslur ávirka royndina at broyta vanar. Royn tí at hugsa jaligt. Neiligir tankar, sum til dømis at tað ongantíð fer at eydnast, kunnu vera ein forðing fyri at tú broytir vanar. Í staðin fyri at hugsa, at tú ikki hefur tíð til keypa inn ella at fara út at ganga ella venja, skal tú planleggja – bæði tá

ið tað kemur til at hava sunnan mat í køliskápinum og at hava tíð til at røra teg. Skriva í kalendarin, nær ið tú skal keypa inn ella røra teg.

Ansa eisini eftir, at tað ikki verður ein umbering, at tú ikki ert motiverað/ur at lætina júst nú ...

»At detta úti«
At eta okkurt, ið ikki var ætlanin, hendir fyri øll. Tað týðningarmiklasta er, at tú kemur víðari beinanvegin og ikki heldur, at so kann alt vera líka mikið. At detta úti er ikki tað sama sum at tú ikki kanst røkka málinum. Royn heldur at finna útav, nær ið hetta hendir – er tað hvørja fer tá ið tú ert kedd/ur, strongd/ur ella glað/ur? Skriva niður hvørjir tankar geva tær loyvi til at detta úti, til dømis um tú hefur uppiborið tað ella at tað er synd í tær. Planlegg síðani hvussu tú kanst takla hesar støður annarleidis í framtíðini. Royn at avleiða tankarnir og ger okkurt annað enn til dømis at eta sjokolátu ella okkurt søtt – gang ein túr, les eina spennandi bók ella ger okkurt, ið júst tær dámar væl.

Herðaklapp
Tað er hart arbeiði at lætina, so gerð okkurt gott fyri teg sjálva/n, hvørja fer tú hefur rokkið einum máli – ella ímynda tær, hvussu tað verður at lætina til dømis 10 kg. At tú kanst ganga í brekkum ella trappum uttan at tiva, binda lissir uttan ampa ella orka nógv betur at spæla við børnini.

SAMANUMTIKIÐ

At lætina byrjar við tínum tankum

- Hugsa jaligt – eisini tá ið vekttaðið ikki gongur heilt eftir ætlanini
- Planlegg og slepp undan vánaligum umberingum
- At detta úti hendir fyri øll – finn útav hví tað hendir fyri teg