



SLEPP UNDAN JÓLA- DELLUNUM

Fyri tey flestu er desember merktur av mati og ováti. Serliga tey mongu jólaborðhaldini, sum longu byrja í november, gera sítt til, at alt ov nógv verður etið. Men her eru nøkur góð ráð til, hvussu tú kemur ígjøgnum øll borðhaldini uttan at tyngjast.

1. Hygg ikki at HVAT, men HVUSSU NØGV tú etur.

Størsti trupulleikin við jólaborðhaldunum er ikki, at maturin er feitur og ósunnur. Heldur eru tað stóru mongdirnar vit eta, tá vit vikuskifti eftir vikuskifti fylla okkum við køldum borðum, steikum, sós og mandlurísi. Minst til, at tær ikki nýtist at eta fyri restina av árinum –tú fært heilt víst mat aftur í morgin. Fá tær eina vanliga mongd av mati, njót hann, og lat vera við at fylla teg upp undir úlvín.

2. Drekk vatn

Alkohol er vordin ein fastur partur av jólaborðhaldunum. Vit skulu ikki mæla tær til at leypa vín og snaps um, men minst bara til at drekka vatn afturvið. Ein góð regla er, at fyri hvørja eind av alkoholi tú fært, skalt tú eisini drekka eitt glas av vatni. Alkohol er rein orka, sum fitar, men drekkur tú vatn, drekkur tú minni av alkoholi. Og tað ger, at tú eisini etur minni. Bæði tí, at vatnið mettar, men eisini tí, at alkoholið fær teg at eta meiri.

3. Et grønt afturvið

Tað munnu vera fá jólaborð, sum ikki hava okkurt grønt at bjóða. Lat vera við at leypa tað um!

4. Minst til grova breyðið

Fert tú til kalt borð, minst so til at eta breyð eisini. Summi hava lyndi til at fylla sær tallerkin við øllum teimum spennandi páleggnum og feitu salatunum, men leypa breyðið um. Men grovt breyð mettar væl og fær teg harvið at eta minni av øllum tí feita. Hvítt breyð og keks telja tó ikki við sum gott breyð.

5. Lat vera við at “goyma pláss” til matin

Summi hungra seg allan dagin, tá tey skulu til borðhald, fyri at tey við betri samvitsku kunnu eta meiri um kvøldið. Hetta er tó eitt vánaligt hugskot, tí vandin er, at tú verður alt ov svong og missur tamarhaldið. Tá er skjótt til at eta nógv meiri, enn tú vildi gjørt, um tú hevði etið fyrr um dagin. Tað kann avgjørt heldur ikki viðmælast at vera hungurstungin, um tú ætlar at smakka tær á.

6. Et spakuliga og njót matin

Magin verður mettur áðrenn eyguni, men etur tú ov skjótt, nært tú ikki at merkja mettuna. Gev tær góðar stundir, njót tað, tú etur, og gevst, tá magin er mettur –eisini hóast eyguni krevja meira.

7. Orkar tú veruliga at eta omaná?

Tey flestu hava longu etið seg um rygg, tá dessertin verður borin inn á borðið. Hóast tað, fáa tey sær minst einaferð av dessertini. Men lat vera at stúva mandlurísið niður í magan, um tú ikki orkar tað. Tað er loyvt at siga nei takk.

8. Hjálp til við at rudda av borðinum

Um veitslan verður hildin heima ella í arbeiðshølunum, hjálp so til við at rudda av. Øll rørsla hjálpur uppá forbrenningina, so reis teg, tak tallerk tín og ber út av borðinum.

9. Lat vera við støðuga átinum

Ofta verða fót við chipsi, karamellum ella øðrum freistandi sett fram, eftir at máltíðin er etin. Men royn og halt teg frá tí. Serliga um tú hevur drukkið, kanst tú eta nógvar eyka kaloriur á henda hátt uttan at varnast tað. Og lat vera við at ganga aftur á matin og pilka og piða.

10. Far upp dagin eftir

Hóast tað kanska er freistandi at liggja í songini ella á sofuni allan dagin eftir og eta ósunt, er tað nógvar ferðir betri fyri teg at koma upp. Far út og gakk ein túr og rør teg eitt sindur.

11. Halt vektina

Tað er ósannlíkt, at tú fert at klænka hesa tíðina. Lat tí vera við at seta tær tað sum mál –annars verður desember sera strævin. Royn heldur at halda vektina, tú hevur, og goym klænkingina til januar.

12. Rørsla millum borðhaldini

Ger tær greitt, at november og desember eru merktir av nógvum áti, og hugsa um tað í gerandisdøgnum. Tak trappuna heldur enn lyftina, gakk heldur enn at koyra og far út og skeið við børnunum. Royn sum heild at røra teg hvønn dag. So kanst tú fara til jólaborðhaldini við góðari samvitsku – og sleppa undan at keypa jólastásið í eini størri stødd enn tú vanliga nýtur.