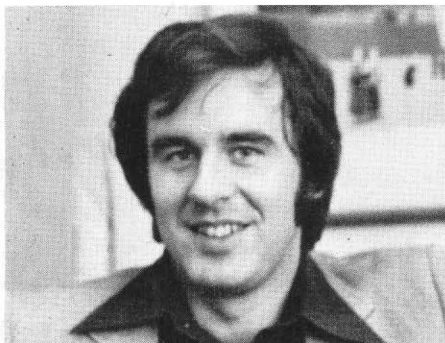


Har Du ändrat adress?  
Meddela den nya adressen  
till Unisont, Sv Unilever  
Box 7838, 103 98 Stockholm



**Peter Hallberg, Leverindus:**  
— Nej, verkligen inte! Jag äter allt. Om det sedan är stekt fläsk, bruna bönor, ägg eller vad. Jag äter det jag tycker om, motionerar regelbundet och är lycklig. Så okomplimerad är jag. Var det tråkigt?



**Tina Linderholm, Sunlight:**  
— Jag är ju allätare förstås. Men visst har jag under senare år mer och mer börjat tänka på vad jag äter. Jag utesluter en del fett och socker t ex. Jag motionerar mycket och då tycker jag det hör ihop med att även tänka på vad man ger kroppen för bränsle.



*I förra numret av Unisont kunde vi läsa om en nybliven vegetarian. Tycker du att hälsokostpropagandan har påverkat ditt sätt att äta eller leva? Lever du sundare numera?*

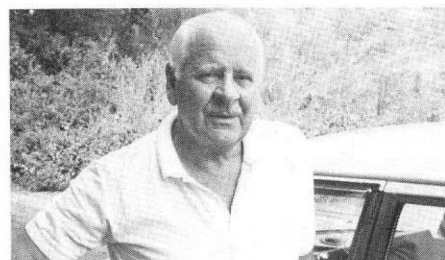


**Anna-Lisa Gustavsson, Sunlight:**  
— Jo visst har den det! Vi använder t ex sällan socker i matlagningen nu för tiden. Fettet har vi minskat kraftigt på och äter mycket mera grönsaker än förut. Tar man åt sig i lagom proportioner av den kostinformation som ges, så tror jag att man mår bra av det. I synnerhet om man vill hålla vikten nere. På sommaren är det lite farligt förstås, det blir ganska mycket kaffe med dopp. Men det får man reparera nu på hösten.

**Ingela Folkesson, Novia:**  
Jag kan inte påstå att senare års hälsokostdebatt påverkat mitt sätt att leva. Jag har ett sunt leverne med mig redan hemifrån. Ända sedan jag var barn har jag ätit mycket grönsaker och annan fiberrik mat och överhuvudtaget tänker jag ganska noga på vad jag stoppar i mig. Bakar själv bröd. Alla familjemedlemmar är orienterade så motion får vi också i ordentliga doser.



**Annika Bjuvliid, Novia:**  
Jag har inte påverkats nämnvärt. Jag har minskat lite på fett och socker men annars äter jag som jag alltid har gjort. Kakor och sötsaker är jag svag för och vill gärna unna mig det då och då. Motionen är det väl lite si och så med. Men jag trivs och mår bra. Så länge jag gör det kommer jag att leva och äta som jag gör nu.



**Bertil Heinmert, Novia:**  
Nej, jag lever som jag alltid har gjort. Jag tycker att det är viktigt att starta dagen med en rejäl frukost, med gröt, mjölk, ägg, smörgåsar. F ö äter jag vanlig husmanskost. Egentligen äter jag nog varken speciellt sunt eller speciellt osunt. Fet mat tycker jag helt enkelt inte om men sockrar gärna på gröten. Motionerat har jag gjort så länge jag kan minnas. Förr var jag frisksportare och de senaste tjugo åren har jag ägnat mig regelbundet åt gymnastik och simning.

