



### **Vem är du?**

Jag heter Josefine, är 39 år (40 i januari), är uppvuxen i Blekinge men bor på Söder i Stockholm tillsammans med min sambo och våra två barn. Jag har jobbat som dietist i snart 18 år och älskar verkligen mitt jobb.

### **Hur kommer det sig att du blev dietist?**

Jag fick diabetes när jag var 11 år och i samband med det kom jag i kontakt med dietister. Jag tyckte att det verkade så roligt att vara dietist. Ett tag funderade jag faktiskt på skogshuggare också . av samma anledning men när jag gick i sjuan bestämde jag mig för att det ändå var dietist jag ville bli.

### **Hur började du arbete tillsammans med Viktklubb?**

Jag jobbade tillsammans med Stephan Rössner när ett samarbete med Viktklubb och honom blev aktuellt. Han frågade mig om jag ville vara med och på den vägen är det. Jag och mina kollegor fick förmånen att forma Viktklubb utifrån våra erfarenheter och önskemål.

### **Vad innebär ordet *Î HålsaÎ* för dig?**

Att man mår bra och känner att man har en balans i livet.

### **Vilken träningsform är just nu din favorit?**

Jag älskar löpning . det finns inget som slår det.

### **Vad kommer du att göra under Viktklubbsresan?Det**

Jag kommer bland annat att ha föreläsningar om bra mat och matvanor för våra deltagare. Och så finns jag ju på plats hela veckan om någon vill prata lite mer enskilt.

Jag tänker förstås dessutom testa Shirins och Mårtens träningspass!

### **Vilket 3 saker hittar man alltid i ditt kylskåp?**

Ingefära, morötter och ägg

### **Vilka är dina 3 bästa mat-tips på resande fot?**

Våga prova nya saker och maträtter . det ger dig inspiration att ta med hem. Undvik söta och energirika drycker . de ger massa onödiga kalorier även på semestern, trots värmen.

Ha med ett bra mellanmål i väskan så att du är beredd på försenade flyg och trafikstockningar.