

**AF ALICE BLOCH STEFFENSEN**

Lene Plambech har sammen med sin kompagnon Gitte Bøgedal firmaet Plambech & Bøgedal (P&B), der beskæftiger sig med forebyggelse og sundhedsfremme med fokus på svær overvægt. Lige nu er P&B i samarbejde med Stevns og Faxe kommuner ved at skrive en lærebog for sundhedspersonale om forflytning og etik i forhold til svært overvægtige personer. Desuden sidder Lene Plambech i bestyrelsen i Adipositasforeningen.

**Hvad kan Adipositasforeningen hjælpe medlemmerne med?**

Adipositasforeningen er en frivillig forening, der arbejder for retten til et godt liv og ordentlige vilkår for de overvægtige i Danmark. Adipositasforeningen består af en gruppe mennesker der frivilligt stiller deres tid til rådighed. Adipositasforeningen er aktiv i flere projekter, blandt andet den nye vægtstop-rådgiveruddannelse. Foreningen har kontakt til forskere og politikere og tager gerne ud og holder foredrag for virksomheder og institutioner.

**Hvad er dit bedste råd til en sund livsstil?**

Tag vare på dit eget liv, træf valg og sæt dig mål, små som store, der er gode for dig selv. Vi skal alle være herre i vores eget liv, og derfor er det svært at give gode råd til andre. Vi har alle indflydelse på vores eget liv, og det gælder om at finde den rigtige vej for os selv. Hvis det drejer om vægttab, vil det for de fleste handle om en livsstilsændring og det lange seje træk. Det er nødvendigt, at kunne finde sig tilpas med den nye stil, så man ikke falder tilbage. Og så alligevel et par små råd - husk at få glæden med og at genveje af og til kan blive til omveje.

**Hvad er din bedste opskrift?**

I hverdagen er det ofte min mand, det står for madlavningen. Vi spiser meget fisk, og det vigtigste for os at råvarerne er gode og meget gerne økologiske.

**Hvordan slapper du bedst af?**

Vi har sommerhus på Møn. Det er stedet, hvor vi slapper af og går lange ture i skoven og får læst andet end faglitteratur, som ellers prioriteres højt i hverdagen. For nylig har jeg læst »Dronningeofret« af Hanne Vibeke Holst og »Jeg drømte om Afrika« af Kuki Galmann. Et dejligt pusterum er også, når jer er sammen med vennerne i Sans og Samling. Vi er en gruppe mennesker, der i nu 20 år fast mødes hver anden uge for at spille folkemusik og hygge.

**Hvem eller hvad kan du ikke leve uden?**

Det allervigtigste i mit liv er min familie, min mand, voksne børn og mine forældre. Når familien fungerer, kan alle andre udfordringer i livet klares. Dernæst og ikke mindst mit firma og mit tætte og gode samarbejde med min kompagnon Gitte Bøgedal.

