

# AFTONBLADET



**Vi gick ner med Vikt Klubb!**

Anna: "Förut var jag totalt sockerberoende!" -13 kg  
 Andreas: "Nu känner jag mig snygg igen!" -25 kg  
 Therese: "Det bästa är alla recept på Vikt Klubb" -30 kg

Gå med du också!  
Från 42 kr/mån

[Klicka här!](#)

ViktKlubb.se

Textstorlek: [1](#) [2](#) [3](#)

## Ett ögonblick, Tanja Andersson...

... som har halverat dina månadskostnader genom att bara handla ekologiskt. I dag firar du ditt första halvår som ekologisk konsument. Om bara ett halvt år till har du nått ditt stora mål – att bara köpa ekologiskt i ett helt år.

**Hur kan det komma sig att det blev billigare?**

Min första tanke var att det skulle bli mycket dyrare. De gånger jag köpt ekologiska produkter tidigare har de alltid varit dyrare. Men jag tror att det först och främst handlar om att jag blivit tvungen att planera på ett annat sätt. Jag har slutat köpa panikgrejer, som hamburgare. Förut drack jag till exempel två-tre latte om dagen. Spontanhandlandet är den största boven i ekonomin.

**Varför bestämde du dig för att göra det här?**

Det började med min dotter, som är nio och ett halvt. Hennes klass fick som uppdrag från skolan att intervjua föräldrarna om vad de gör för miljön. Hon var helt förstörd efteråt. "Jag kan inte gå till skolan och berätta vad du gör för miljön",

### Mest lästa kropp & hälsa just nu:

[Tankevägen](#)

[till framgång](#) Psykolog:

Personer som fokuserar på möjligheter har fördelar på alla områden i livet 1

[Doktor Branth: Träning ger mer än pensionssparande](#)

Konkreta tips 0

["Läkaren sa:](#)

[Kyss ditt barn](#)

[innan han åker"](#) Adrian

smittades med Grupp

B-streptokocker på bb 0

[Lär dig varva ner – snabbt!](#)

Så blir du bättre på att stressa

[6-åringars födelsemärke](#)

[växer – utom kontroll](#) Sexårig

flickas rygg är snart täckt av det

håriga födelsemärket 14

[Anneli, 40, trodde hon var](#)

[en häst](#) Hade småbarn, karriär

och fritidsintressen – en dag

sprack bubblan

sade hon. Då var jag totalt oekologisk – åkte taxi överallt och sorterade inte sopor. Jag kanske är sist i Sverige, men nu har jag i alla fall bestämt mig.

#### **Vad har varit svårast med att leva helt ekologiskt?**

Till en början var allting svårt. Jag kan sakna spontaniteten. När väninnorna ringer och vill att jag ska följa med på after work och så finns det inget ekologiskt alternativ. Det kan vara tråkigt att alltid gå på samma ställen för att få tag i det man behöver. Och när det kommer till hårvårdsprodukter hittar jag banne mig inget som funkar – antingen blir håret som svinto eller som ett bregottpaket.

#### **...och vad har varit lättast?**

Att hitta smink! Det finns en uppsjö med fina produkter, men man måste beställa mycket på nätet. Och ekologisk mat – det har exploderat bara de senaste två månaderna! De stora kedjorna har börjat ta det på allvar och väldigt tydligt märkt ut var man hittar ekologisk mat.

#### **Har du märkt av några skillnader i din hälsa?**

Ja, jag mår mycket, mycket bättre. Jag har slutat äta kött också, vilket jag aldrig trodde jag skulle göra. Förut var jag en riktig köttoman. Jag ser verkligen skillnad i hyn och mår mycket bättre. Jag känner det i hela kroppen. Det kanske är så att om man börjar tänka på planeten och samhället börjar man tänka mer på sig själv också.

#### **Till sist: vad önskar du dig mest just nu?**

Jag önskar att fler ändrar sitt sätt att tänka. Jag tittade på tv-programmet "Ullared" härom kvällen och blev helt förstörd. Jag mådde fysiskt illa av hur kortsiktigt vi tänker och att vi konsumerar så mycket mer än vad vi behöver. Och så önskar jag att det ska komma ett ekologiskt alternativ till godiset polly. Jag saknar verkligen polly.

Du kan följa Tanjas kamp [här](#) .

[Peder Nääs Sundemyr](#)

## **Tanjas 5 tips till dig som vill handla ekologiskt – och billigt:**

- Sluta panikhandla. Planera dina inköp i förväg i stället.
- Byt ut en grej om dagen. Det finns alltid grönare alternativ.
- Tänk på småsakerna. Du gör mycket bara genom att släcka lampan.
- Ställ krav på butikerna. Fråga varför det inte finns gröna alternativ.
- Sök på nätet. Det finns jättemycket bra shopping och tips.

Utskriftsdatum: 2009-11-04

Publicerad: 2009-11-04

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/kropphalsa/article6068399.ab>

#### **Tipsa oss!**

MMS & SMS: 71000

Mejla: [71000@aftonbladet.se](mailto:71000@aftonbladet.se)

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet Nya Medier