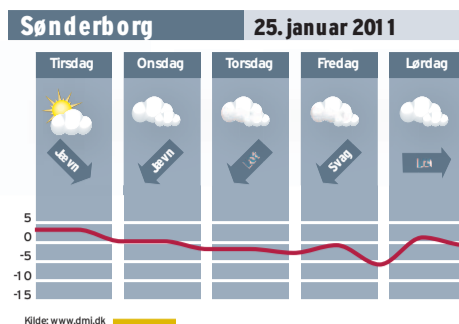


## Debatregler

Læserbrev  
Synspunkt

max. 150 ord  
max. 250 ord

JydskeVestkysten forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i debatindlæg. Det markeres i givet fald med »skriver blandt andet«.



## MEST LÆSTE LOKALT PÅ JV.DK

1. SØNDERBORG: MISSES DAGE ER TALTE
2. NYT SKILT PÅ WESTERNSALOON
3. KUNDERNE GÅR PÅ TILBUDSJAGT I KVICKLY
4. BILISTER I VILDT SKÆNDERI
5. FODR IKKE ÆNDERNE MED BRØD

# God tirsdag

## Hellere fedt og fit end slank og sløv

**PEPTALK:** Hvad betyder et enkelt bolsje dagligt for vægten, og hvordan afkorter man livet mest effektivt? 1000 unge hørte alskens gode argumenter.

Af **Birthe Juul Mathiasen**  
Tlf. 7211 4116, bma@jv.dk

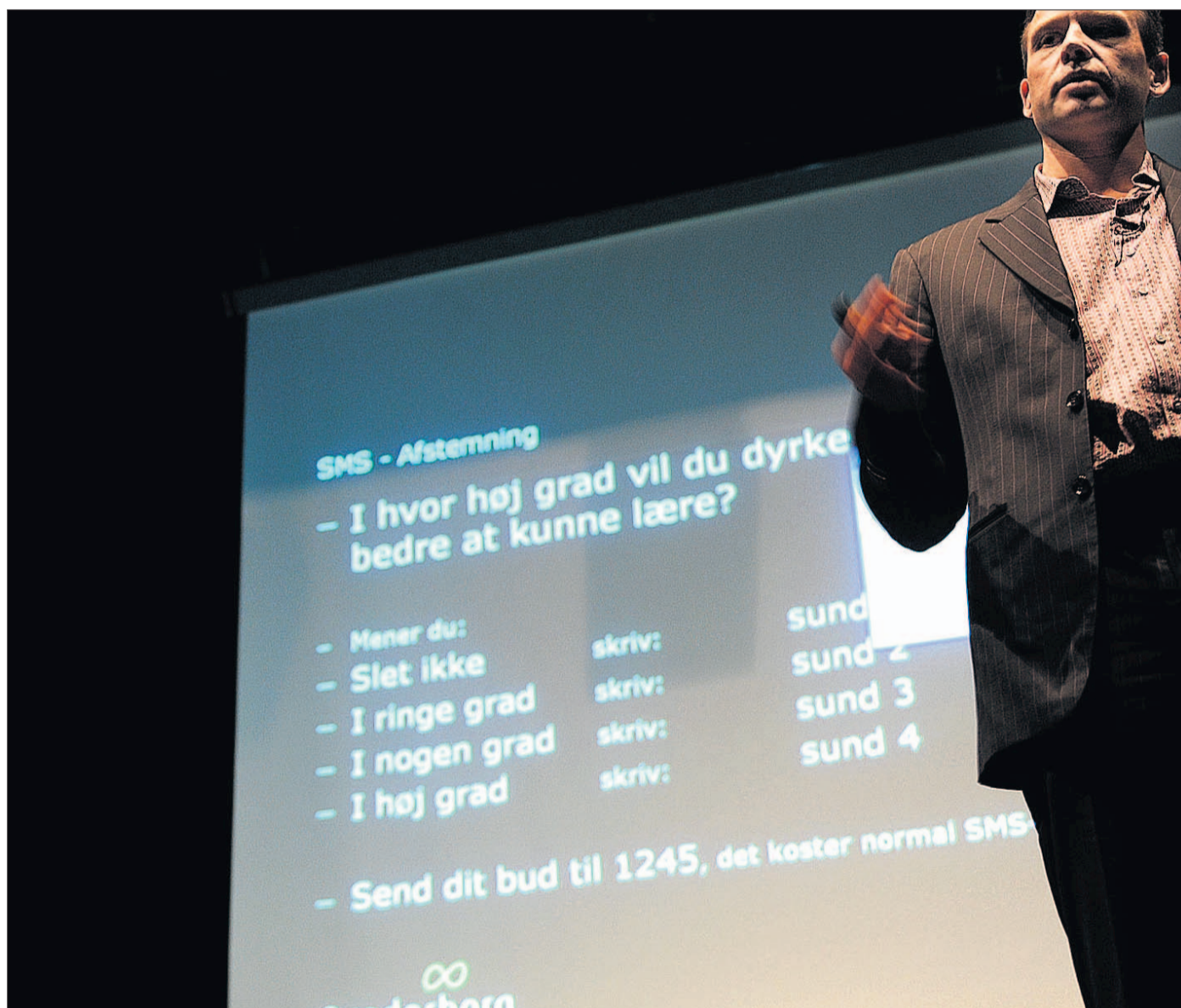
SØNDERBORG: Ni procent af Sønderborgs ungdom kom i går indtil kl. 13.30 helst siddende til bedre karakterer. I hvert fald tilkendegav de via sms, at de ikke gad dyrke motion for at blive bedre til at lære.

Men så kom professor Bente Klarlund Pedersen og maratonløber Tor Rønnow på scenen. Den ene fortalte

om sine 209 maratonløb på fem år, den anden om forskning i sund livsstil.

Bente Klarlund Pedersen havde opskriften på, hvordan man hurtigst muligt tager livet af sig selv: Rygning, for meget alkohol, ingen motion og forkert kost.

– Som I kan se, kan man også dyrke usikker sex. Men man skal godt nok dyrke rigtig meget sex, før det virker lige så effektivt, dokumenterede hun med statistikken



Professor i sundhed Bente Klarlund Pedersen og maratonløber Tor Rønnow serverede stripevis af gode argumenter for at komme op af stolen.

Foto: Claus Thorsted

på væggen.

Udviklingen i USA, hvor flere og flere stater melder om en eksposiv udvikling i antallet af svært overvægtige, var en aha-oplevelse for mange. »Wauw« og »nøj« lød det fra salen.

– Vil I se noget bugfedt, spurgte professoren.

– Nej, råbte salen – og fik billederne alligvel. Samt en peptalk om, at nok er det godt at være slank, men ikke, hvis man aldrig rører sig. Hellere fed og fit end slank

og sløv, som Bente Klarlund Pedersen skar det ud i pap.

Maratonløberen forsøgte at applere til, hvad glæden ved at bevæge sig kan betyde: Man bliver klogere. Får mere selvtillid. Det kan man bruge, når man skal ud

at søge job.

En ny sms-afstemning i salen viste herefter, at andelen af dem, der i høj grad vil dyrke motion for at blive bedre, steg fra 39 til 47 procent. Generation Sund havde hørt godt efter.

## DAGENS TIP

»Fodslaw Sønderborg« arrangerer formiddagsmotionsture hver onsdag formiddag, specielt for pensionister og efterlønsmodtagere, samt andre, der har tid til at gå i formiddagstimerne. Disse ture vil normalt have en varighed på cirka en time, og foregår normalt i et lidt langsommere tempo.

I morgen kl. 10.00 ved mødestedet, Kirketorvet i

Sønderborg, hvorfra der er samkørsel til startstedet.

Der er også eftermiddagsture hver tirsdag eftermiddag, for lidt dårligere gående, varighed cirka en time. Turene starter fra Idrætshøjskolen i Sønderborg kl. 13.30.

Ingen tilmelding, bare mød i fodtøj der passer til vejret.

Se mere [www.fodslaw-sonderborg.dk](http://www.fodslaw-sonderborg.dk).



## DET SKER

### SØNDERBORG

6.10-7.45 og 14-18.30: Humlehøj-Hallen, svømmehallen. 18.30-20: Kun for voksne  
7-17: Containerpladsen Nørrekobbel 7  
7-17: Containerpladsen Glansager  
8-17.45: Syddansk Universitetsbibliotek, Alsion  
8-21: Sønderborghus: 14-16: Strikkecafe  
9-12 og 13: Aktivitetshuset

Alléen, Kirkealle  
9-15: Vølundsgade 8: Kirkens Korshær: Kaffestuen  
9.30-11.30: Menighedshuset: Café Marie  
10-13 og 14-16.30: Det Tyske Bibliotek  
10-12: Torvet 2, Ulkebøl: Lokalhistorisk Arkiv  
10-16: Rønhaveplads: Det tyske Museum  
10-17: Rådhusstorvet 7: Sønderborg Turistbureau  
10-19: Biblioteket, Konge-