

## **Intervju med Jen Unwin (PHC 2018) – förhandstitt 2**

**Kim Gajraj:** Vilka är de vanligaste problemen när man försöker ändra sitt sätt att tänka och sin livsstil?

**Jen Unwin:** För många innebär det förstås stora förändringar som går stick i stäv med kulturen, med hur man har lärt sig att äta och den bild man har av vad sund kost är. Det blir en stor kognitiv omställning som är svår för många. Det vi försöker göra är att tillhandahålla information. Vi går också in på djupet med deras personliga förhoppningar om sin egen hälsa, och förklarar hur den här kosten kan hjälpa dem och hur den har hjälpt andra. Berättelser om hur andra har blivit hjälpta. I grupperna har vi förstås människor som har hållit på ett tag med inspirerande berättelser, som dem som finns på er webbplats. Vi är ju sociala, känslomässiga varelser, så såna förebilder är oerhört viktiga för att väcka hopp hos folk. "Om den personen kunde, så kan jag. Deras situation var ju som min är nu." Såna berättelser kan inspirera till förändring.