



## **Mi historia exitosa con Nathan Wiens (Breckenridge 2018)**

**Nathan Wiens:** Una vez que me comprometí, fue realmente fácil particularmente durante los primeros meses. Después se volvió un poco más desafiante.

Cuando decidía comer una hamburguesa o papas fritas o lo que sea encontraba que lo mejor que podía hacer era como perdonarme y decir: "Está bien, no hay problema. No hice la mejor elección, pero no fue una elección horrible y no es algo que no puedo cambiar, así que comenzaré de nuevo".

Mi nombre es Nathan Wiens, soy un asistente médico de medicina familiar en Spokane, Washington y he estado haciendo LCHF por casi un año justo ahora. He tenido un gran éxito, perdí unas 50 libras y me siento inmensamente mejor.

Descubrí una verdadera pasión no solo al hacer esto por mí y mi familia sino también al compartirlo con mis pacientes. Alcancé mi máximo peso posible, pesaba 275 libras. Cuando llegaba a casa del trabajo solo tenía la energía suficiente para preparar la cena y después no podía más.

Me sentaba en el sofá, veía la televisión... Y lo que eso significaba era que no me quedaba energía para jugar con mis hijos. Eso fue desgarrador para mí, fue horrible. Siempre sentí de forma intuitiva que ese era el enfoque correcto.

Nunca me sentí realmente conectado en un nivel profundo con la razón por la que realmente funcionó y por qué era importante para mi salud hasta hace muy poco. Comprender cómo funciona y por qué funciona realmente me muestra lo mal que nosotros como profesión médica hemos estado durante tantos años y cuánto daño bien intencionado hemos infligido a la gente.

Y quiero hacer todo lo que pueda para cambiar eso. Yo trabajo con pacientes que están interesados en perder peso y hablo con ellos sobre LCHF. Esto es lo que quiero hacer por el resto de mi vida. Es tratar a personas con obesidad.

Me siento increíblemente afortunado de ahora estar en posición de ayudar a las personas de esta manera realmente importante. Y a causa de este viaje sé exactamente quién soy, entonces sé qué hacer.