

Dawn Ann Jameson – intervju (FL FEB 2017) – förhandstitt 1

Dawn Ann Jameson: Man får inte stirra sig blind på kolhydrater. Man måste väga in protein och fett också. En avgörande lärdom var: att dra ner på kolhydraterna är gott och väl. De är ju inte livsnödvändiga. Därmed inte sagt att kolhydrater är farliga, men man ska vara medveten om det. Sen gäller det att förstå att kroppen behöver fett. När jag väl anammade det svarade min kropp ofattbart bra på det. Koncentrationsförmåga skärptes nåt enormt. Jag har alltid haft mycket energi, men energinivån... Det var omvälvande. Jag fick så enormt mycket energi. Och jag kunde göra mer av det jag är ämnad att göra, nämligen att hjälpa andra på deras resa. Så att få in fett i kosten och förstå att man måste äta en större andel fett. Kroppen behöver fett. När man äter fett av god kvalitet säger kroppen: "Tack!" Det var en stor lärdom för mig.