

Maria Emmerich – intervju (Breckenridge 2017) – förhandstitt 1

Maria Emmerich: Jag var överviktig som barn och i tonåren. Jag var alltid duktig i idrott, men de kostråd som jag fick fungerade inte. Spannmål alla dygnets vakna timmar funkade inte för mig. Jag var sjuk, jag var deprimerad, jag mådde inte bra. Jag bestämde mig för att läsa närings- och träningsfysiologi på college. I och med mitt arbete med människor genom åren har det gått från lågkolhydratkost mot en alltmer ketogen livsstil. Vissa tycker inte att det är nå skillnad, men det tycker jag. Jag hjälper andra att må bra. Jag älskar mat och kommer alltid att göra det. Jag lagar mat tillsammans med barnen för att hitta smaker som de gillar. Det är en jätterolig matupptäcktsresa.