

Rodrigo Polesso – intervju (FL feb 2017) – förhandstitt 1

Rodrigo Polesso: Lågkolhydratkost blev nyckeln till en ny livsstil för mig. Det var det första som kändes vettigt. Biologiskt och evolutionsmässigt så är det helt rimligt. När jag lärde mig om LCHF och all mytbildning kring kost, till exempel genom att läsa Gary Taubes, så insåg jag hur mycket som är fel, utan att folk vet om det. Det sporrade mig att sprida kunskap. LCHF var en viktig milstolpe för mig.

Andreas Eenfeldt: Vad hände när du själv prövade?

Rodrigo Polesso: Jag gick snabbt ner i vikt. Jag kände mig inte hungrig eller trött, utan tvärtom piggare. Och det gick så lätt. Folk förväntar sig ofta lidande när de ska gå ner i vikt. Man kanske behöver träna hårt eller svälta sig...

Andreas Eenfeldt: Men du led inte?

Rodrigo Polesso: Nej, inte alls. Jag litade på forskningen, jag trodde på det jag gjorde, och jag uppnådde resultat som fortfarande håller i sig.