

## **Charlotte Summers – föredrag (Breckenridge 2017) – förhandstitt 1**

**Charlotte Summers:** Det är världens första utbildningsprogram för främst typ 2-diabetiker. Det löper över tio veckor och uppmuntrar till förbättrad blodsockerkontroll och hållbar viktminskning. Varje vecka får deltagarna ett nytt element i kosten att fokusera på. Under de tio veckorna får de små och hållbara steg som hänger ihop med det. "Jag har förstått att LCHF är bra för mig, men vad innebär det i praktiken för min kost?" Vi går igenom saker som alkohol, hämtmat och restaurangbesök. De tar små steg varje vecka, som efter tio veckor innebär avsevärda hälsoförbättringar.