

## Intervju med Jacob Wilson (Tampa FL 2017) – förhandstitt 1

**Jacob Wilson:** Det var det jag var intresserad av. Jag ville förändra liv och förhindra sånt som hände min farmor och kusin, och jag ville optimera människors prestationsförmåga. När folk tänker på sport tänker de på *Sports Science* på ESPN, men prestationsförmåga handlar om när min pappa leker med sina barnbarn. Eller en mormor som kan tacka nej när nån erbjuder sig att hjälpa till med kassarna. Det är också prestationsförmåga. Så jag intresserade mig för sport och för hur kosten kan påverka återhämtning och kroppssammansättning. Det ledde mig in på olika slags kost, som lågkolhydratkost. Vad händer när man begränsar kolhydratintaget? I början sa alla att det är det värsta man kan göra för prestationsförmågan. Men jag upptäckte att det kan hämma inflammation och förbättra återhämtning.