

Larry Diamond – intervju (Manchester 2017) – förhandstitt 2

Larry Diamond: Det var väldigt befriande att inse att effekten av att äta amerikansk eller västerländsk standardkost var att jag var hungrig hela tiden och hade inte minst väldigt dålig ork. Jag åt alltså mer och rörde mindre på mig. Men det var inte orsaken till min dåliga hälsa och fetma, utan effekten av den. Det var att följa kostråden om att äta mycket kolhydrater som utlöste en spiral av hyperinsulinism, fetma och orkeslöshet. Det var en effekt av expertråden. Jag bar inte skulden för min dåliga hälsa, även om man själv är sin bästa lösning för att man kan lära sig vad som fungerar bäst på sig själv. Man är inte orsaken till sin dåliga hälsa, men man sitter själv på lösningen.