

## **Sam Feltham – intervju (Breckenridge 2017) – förhandstitt 1**

**Sam Feltham:** Jag började fundera på hur man kunde visa att alla kalorier inte är likvärdiga. Det bästa sättet är genom viktökningsexperiment. Jag är ingen mångmiljonär som har råd med rättegångar, så jag bestämde mig för att experimentera på mig själv. Först åt jag lågkalorikost med riktig mat där jag åt dubbla mängden mot vad jag brukar äta, ungefär 5 800 kcal.

**Andreas Eenfeldt:** Två frukostar, två middagar och två luncher om dagen.

**Sam Feltham:** Ja, ungefär. Varje måltid stod för ungefär 1 000 kcal. Jag åt sex måltider om dagen om knappt 1 000 kcal vardera för att komma upp i 5 800. På 21 dagar blev det ett nettoöverskott på 47 000 kcal. Det var alltså efter träningen, efter fibrerna och efter proteineffekten. Enligt kaloriekvationen borde jag ha gått upp 7,1 kilo. Men jag gick bara upp 1,3 kilo.

**Andreas Eenfeldt:** Du la ut videoupdateringar varje dag.

**Sam Feltham:** Ja, jag förde videodagbok. Jag la ut alla mina mått på bloggen. Det blev en livlig diskussion, så jag beslöt att fortsätta med experimenten. Jag väntade i tre månader så att kroppen skulle återställas, och gjorde sen motsatsen. Jag åt fettsnål kolhydratkost med skräpmat.