

## **Rodrigo Polesso – intervju (FL feb 2017) – förhandstitt 2**

**Andreas Eenfeldt:** Om man vill gå ner i vikt, och få andra hälsovinster som man kanske inte är medveten om än, vilka vanor tycker du att det är bra att börja med? Kanske en eller några få saker.

**Rodrigo Polesso:** I intervjuer får jag ofta frågan: "Vilken enskild sak är allra viktigast?" Då brukar jag svara att man behöver ändra sitt sätt att tänka och fokusera på kvaliteten på det man äter, i stället för mängden. För den gängse bilden just nu handlar om att man ska äta mindre och förbränna mer. Man bör i stället fokusera på kvalitet, alltså på vad man äter, snarare än hur mycket. Mängden brukar justeras automatiskt när man väl fokuserar på kvalitet. Så bara den förståelsen är avgörande. David Ludwig har sagt precis det, att man för att gå ner i vikt ska fokusera på vad man äter snarare än mängd.