

”Living low carb” med Caroline Smale – förhandstitt

I början kändes det konstigt att äta så mycket olja och börja använda smör igen. Jag älskar smör, men har hållit mig borta från det länge. Jag fyllde frysen med brödprodukter. En stor del av frysen var fylld av kolhydrater. Totalt så har jag gått ner ungefär 16 kilo. Jag vill gärna gå ner mer. Jag känner mig helt befriad från min IBS nu.