

Eric Westman – intervju (Florida, februari 2017) – förhandstitt 2

Eric Westman: Om man ska gå ner i vikt behöver man vara vaksam på kalorierna. Vi begränsar intaget av grädde och olja i början till 2 msk om dagen. Vi begränsar grädde, ost och majonnäs i början för att de är så kaloririka. Så jag har sett folk som äter "ketogent", under 20 gram kolhydrater om dagen, men dricker kokosolja. När jag frågar hur mycket, säger de: "Två matskedar i en kopp kaffe." – "Hur mycket kaffe dricker du?" – "Tio koppar om dagen." Hennes viktnedgång hade avstannat. Då är det bra att fundera på vad man har ändrat på. Hon hade börjat dricka olja motsvarande 1 000 kcal varje dag.