

Franziska Spritzler – föredrag i San Diego 2017 – förhandstitt 2

Vissa har orimliga förväntningar på en viss viktnedgång inom en viss tid. Jag får ofta frågan: "Tror du jag kan gå ner 22 kilo innan jul?" Inte vet jag, för det är så mycket som spelar in på viktnedgång. Om man har pendlat mycket i vikt genom åren, blir det allt svårare och långsammare för varje gång. Vissa hälsotillstånd som hypotyreos och PCOS kan göra det svårare. Om man är kvinna eller äldre... Det är mycket som spelar in. Så jag kan inte säga hur mycket nån kommer att gå ner. Att sätta upp orimliga mål är att bädda för ett misslyckande.

Detsamma gäller en målvikt som inte kan hållas. Alla kan inte ha en viss storlek. Jag vet att det ibland verkar så. Vissa rasar i vikt med ketogen kost, men det är inte realistiskt för alla, och blir svårt att bibehålla om det inte är kroppens idealvikt. Det gäller att leva sunt och få fason på blodsocker, insulin och triglycerider, och definitivt försöka bli av med bukfetma och fett runt levern. Det är det viktiga. Man ska göra sitt bästa, men inte sikta för lågt, där det blir omöjligt att upprätthålla utan att vara vaksam dygnet runt.

Man ska inte förvänta sig samma resultat som andra. Det finns stödgrupper på Facebook och så, där folk skryter med ketonvärden och blodsockernivåer. Det kan vara motiverande, men också avskräckande för nån som kämpar med det. Om man blir motiverad är det bra, men om det blir för tävlingsbetonat kanske man ska undvika det ett tag.