

Framgångshistoria – Nathan Wiens

Nathan Wiens: När jag väl hade bestämt mig var det enkelt. Särskilt de första månaderna. Längre fram blev det lite svårare. Om jag åt en hamburgare med pommes frites eller så, så märkte jag att det bästa var att förlåta mig själv. "Det var inte bra gjort, men heller inte fruktansvärt och inget jag inte rår på." Det är bara att börja om.

Jag heter Nathan Wiens och är läkarassistent i Spokane i Washington. Jag har ätit LCHF i nästan precis ett år. Det har varit lyckat, jag har tappat drygt 20 kilo och mår enormt mycket bättre. Jag gör det inte bara för min egen och familjens skull utan delar även med mig till mina patienter. Jag vägde mer än jag nånsin gjort, 125 kilo. När jag kom hem från jobbet orkade jag nätt och jämnt laga middag. Sen var jag helt färdig och satte mig i soffan framför tv:n. Jag hade ingen ork att leka med mina barn. Det kändes hemskt. Fruktansvärt.

Jag har alltid känt på mig att det här är rätt metod. Men jag har inte haft någon djupare kunskap om varför och varför det var viktigt för min hälsa fram till ganska nyligen. När jag förstår hur det fungerar och varför förstår jag hur fel vi har haft inom vården i många år och hur mycket skada vi har gjort i all välmening. Jag vill göra allt jag kan för att ändra på det. Jag arbetar med patienter som vill gå ner i vikt och informerar dem om LCHF. Jag vill ägna resten av mitt liv åt att hjälpa människor med fetma. Det är en ynnest att vara i en position där jag kan hjälpa människor på det här mycket viktiga sättet. Tack vare min resa vet jag precis vem jag är – och vad jag ska göra.

Prova gratis och revolutionera din hälsa på dietdoctor.com.