

Megan Ramos – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Megan Ramos: Dagens exempelpatient är en 53-årig kvinna som har tillämpat fasta i två år. En gång i månaden fastar hon i 96 timmar på enbart vatten och salt. Resten av månaden varierar hon mellan 16 och 24 timmars fasta varje dag. Hon ägnar sig åt ganska intensiv styrketräning två gånger i veckan. Hon skulle säkert kunna ta mig i bänkpress på ett finger. Hon har ätit ketogen kost i fyra år. Eftersom hon tränar så pass hårt ser vi till att hon får i sig mer protein för att kunna upprätthålla och utöka muskelmassan ytterligare.

Så här såg hennes bentäthetsmätningar ut, jag har hennes medgivande att visa det. Hon gjorde två bentäthetsmätningar i föl med 4,5 månaders mellanrum. Ni kan se jämförelsen här. Hon har fortsatt att träna under såväl vattenfasta som periodisk fasta, och ökade sin muskelmassa med 1,9 kg på 4,5 månader. Det är helt otroligt. Hon förlorade dessutom ett halvt kilo fett. Hon är grym. Och hon är över 50 år. Sånt här ser vi hela tiden. Ni anar inte hur många 75-åriga män som kommer och visar upp musklerna för mig. De kunde inte göra det när de var i 20-årsåldern, och vill få spanna sig inför en ung kvinna innan de dör.