

Jim Caldwell – en framgångshistoria

Jim Caldwell: Jag började med LCHF och lite periodisk fasta i kombination. Det fungerade väldigt bra redan från första början. Det gick faktiskt lätt för mig för första gången i livet och jag förlorade vikt utan ansträngning månad efter månad. Jag tänkte: "Jösses! Varför känner inte fler till det här? Varför har ingen sagt nåt till mig?"

Jag heter Jim Caldwell. Jag är produktchef och bor i Chicago. Jag är 59 år gammal och påbörjade min viktnedkningsresa när jag var 57 år. Då vägde jag 160 kg och nu väger jag 77, så jag har tappat mer än halva kroppsvikten. Det har förändrat allt. Min inställning, mitt humör, min sinnesskärp... Jag är mer effektiv på jobbet och jag får beröm från min chef: "Du inte bara ser bättre ut, du gör också bättre ifrån dig." Jag har en positivare framtidssyn. Det är svårt att nämna en enda sak som har förändrats, för allt har förändrats. Inte bara utseende- och viktmässigt, utan psykiskt och känslomässigt också.

Jag har kontakt med människor på sociala medier och pratar ofta med människor, och många verkar vilja kunna tillämpa LCHF halvhjärtat. De vill hålla sig kvar vid kolhydrater i viss mån med fusk dagar och sånt. Jag tror mer på att sluta helt, att vara mycket strikt från första början och sluta helt med socker och spannmål. Det kanske blir en omställningstid, men det är det värt. Om man bryter sockervanan blir man fri och kan utforska en mängd andra möjligheter. Jag har hållit på i 1,5 år och kan inte sluta. Jag behöver inte gå ner mer i vikt, men livet är så mycket enklare så här.