

## **Keto Connect – intervju i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1**

**Megha Barot:** Man får följa oss i vardagen. Vi visar hur det är att driva en Youtube-kanal och en matblogg vad vi äter och hur vi tränar. Vi vill visa att det inte bara handlar om vad man äter, utan om alla vanor omkring. Det räcker inte att bara äta bra och förvänta sig bra resultat om man inte motionerar också.

**Matt Gaedke:** Det finns mycket material som handlar om vad man ska göra och varför, men mycket lite om hur det ska gå till i praktiken, vilket vi fokuserar på. Det är nog till stor hjälp.

**Megha Barot:** Och att det går att relatera till. Många ser ketogen kost som avhållsam, men så är det inte. Det finns så mycket som man kan äta och njuta av. Det vill vi förmedla.

**Andreas Eenfeldt:** Vad är svårast med ketogen kost och hur gör man den praktiskt genomförbar?

**Matt Gaedke:** Det står ju i väldigt bjärt kontrast mot den kost som amerikaner normalt äter.

**Megha Barot:** Man bryter ett beroende.

**Andreas Eenfeldt:** Ett beroende av...?

**Megha Barot:** Socker. Kolhydrater. Man gör det enkelt för sig med snabbmat... Det där är viktigt. Ketogena livsmedel är krångligare med kortare hållbarhet. Man kan inte bara äta dem i biosalongen. Det är en stor tröskel. Den sociala aspekten likaså. På jobbet var det ofta pizzafest. Sånt gör det svårt. Det är en extrem kost såtillvida att den måste tillämpas på allvar. Det är avskräckande för många, så vi försöker göra det mer lättillgängligt.