

Intervju med Jen Unwin (PHC 2018) – förhandstitt 1

Kim Gajraj: Det händer att människor tillämpar LCHF men kommer av sig och proppar i sig massor av kolhydrater och socker. Om det händer, vilka är då dina bästa tips för hur man kommer upp på banan igen så snabbt och enkelt som möjligt.

Jen Unwin: Det är svårt att undvika i den miljö vi lever i. Som du säger har somliga inte de problemen, så de förstår inte. I olika situationer, kanske på jobbet eller en familjetillställning stöter man på folk som bara vill vara trevliga: "En liten kaka gör ingen skada." Om nån har bakat nåt för ens skull så är det svårt att... Det är svårt att säga: "Tack så hemskt mycket för tårtan, men jag kan inte..." Det krävs mod för att säga så. Alltså händer det att folk trillar dit. Den tid som har varit svårast för vår grupp har varit julen. Då kan det gå riktigt snett. En eller två har varit borta i ett halvår efteråt. Men oftast kommer de tillbaka. Vi klandrar ingen. Man lär sig ju inte att cykla utan att ramla. Man misslyckas, och det är i sin ordning. Det viktigaste är att man är vaksam på hur det känns och försöker minnas hur det var när man var sockerfri. Alla vittnar ju om den mentala skärpan och välbefinnandet. Man får bara försöka komma upp i sadeln igen så fort som möjligt.