

## Leva LCHF med Jill Rieder – förhandstitt

**Jill Rieder:** Innan jag upptäckte ketogen kost hade jag 45 kilos övervikt. Jag hade inflammation i hela kroppen. Det försvårade familjelivet för mig. Jag mådde bättre och ville röra mig mer, och nåt av det första jag var att ta mig hit till Pacific Beach. Jag kunde gå på morgonen, jag kunde umgås med barnen... Jag gick ner 30 kilo på fyra månader. Det som gjorde det svårt för mig var nog att jag var ensam om det. Hur kan nån motstå det här? Det är så gott!