

Katrin Crum – en framgångshistoria

Min man fick mig att känna mig vacker när jag vägde 139 kilo, men han var orolig för min hälsa. Jag var på god väg mot att dö i förtid i slaganfall eller hjärtinfarkt. Jag hade varit hos flera olika läkare genom åren. Min läkare sa att det behövdes en förändring, annars skulle jag inte leva länge till.

Jag slog in på lågkolhydratspåret för 2,5 år sen. Det första jag gjorde var att ta bort vete och socker. Sen gick jag vidare med en ganska traditionell lågkolhydratkost. Ett skäl till att jag hade misslyckats med dieter var att begäret blev så starkt att jag till slut gav efter för det. För första gången hade jag nu kontroll över aptiten. Jag gick ner 68 kilo på 1,5 år.

Det råder en missuppfattning om att överviktiga bara är lata tjockisar. Så är det inte. Jag tror knappast att nån vill vara sjukligt fet. De ser bara inte vägen därifrån. Man behöver gå ner på djupet i vissa skeden av resan. 68 kilo är mycket att gå ner. Jag brukar råda andra att inte tappa hoppet. Det finns ett sätt att få bättre hälsa och vända fetmatrenden.

Jag tar inga mediciner längre och mitt blodtryck är helt normalt. Jag har inga PCOS-symptom längre, inget högt blodtryck, ingen prediabetes. Jag är friskare nu som snart 50-åring än jag var i 30- och 40-årsåldern. Det har jag LCHF och keto att tacka för. Här ser man min viktnedgång på 68 kilo. Jag minskade mina mått med sammanlagt 2,5 meter, vilket är fantastiskt. Jag har åkt zipline för första gången i livet, jag har snorklat, bestigit Mayapyramiderna... Jag har upplevt fantastiska saker som jag inte hade kunnat uppleva annars. Bara att aktivt kunna ta del av livet i stället för att stå vid sidan av.

Det är så mycket mer än viktnedgången. Viktnedgången är en underbar biverkning, men det handlar om att få god hälsa och kunna njuta av livet fullt ut igen.