

Michael Bertha – en framgångshistoria

Jag var ofta trött. Jag hade ingen ork. Jag hade stora problem med sura uppstötningar, och medicinen hade biverkningar som jag inte ville riskera.

Jag heter Michael och jag är ingenjör. Som ingenjör vill jag vara supereffektiv och hålla allt så enkelt som möjligt, så när jag fick välja mellan att räkna till 2 000 kcal och 20 gram kolhydrater, så valde jag att räkna till 20. Det var så jag bestämde mig för LCHF.

När min dotter föddes hade jag gått upp ganska mycket i vikt genom åren, men när hon kom ville jag få bättre hälsa. Jag har gått ner 36 kilo. Jag kan säga att jag har gått ner 36 kilo fett, för jag har "gått upp i vikt" med styrketräning, och jag har fortfarande samma byxor. Nu när jag har gått ner i vikt har jag inte längre sura uppstötningar. Mitt blodtryck är bra och jag mår fantastiskt bra.

När folk har frågat hur jag har gjort, innan keto blev så stort, har jag sagt att jag äter LCHF-kost, vilket folk nog har förknippat med Atkins. Men sen keto blev populärt för nåt år sen ställer folk massor av frågor. Jag får meddelanden hela tiden från vänner, familj, bekanta och främlingar.

Det här skedde på ett år, när jag hade börjat med styrketräning. Jag tycker om att vandra, och det är lättare för den här killen att vandra än den här. Nu kan jag vandra och sen spela fotboll nästa morgon.

Förändringen gick hyfsat lätt för mig. Jag visste att processen skulle ta ett tag. Man bestämmer sig inte för LCHF ena veckan och når målvikten nästa. Det var bra att vara medveten om att det skulle ta ett tag.

Att vara överviktig är mycket jobbigare än att äta LCHF-kost. Om man bara äter riktig kost är det svårt att se varför det inte skulle vara långsiktigt.