

Zein Gajraj – en framgångshistoria

Vi var på familjesemester och jag ställde mig frågan: "Hur har det kunnat gå så här långt?" Hur kunde jag väga 90 kilo och ha diabetes? Och ha smärta i hälarna, så att det kändes som om jag gick på sten? Det var en rejäl svacka: "Så här kan det inte fortsätta."

MIN LCHF-BERÄTTELSE

Jag heter Zein Gajraj, jag är personlig tränare och kommer från Surrey. Jag är 49 år gammal, 50 i augusti.

HUR UPPTÄCKTE DU LCHF?

Jag började få diabetessymptom, men gjorde inte kopplingen. Det fanns inte i min begreppsvärld. Efter att ha tagit del av forskning genom DietDoctor förstod jag att det bästa och enklaste var att äta lågkolhydratkost. Det var första gången som jag faktiskt såg resultat, när jag började med LCHF. Man går ner i vikt på ett naturligt sätt, genom att äta riktig mat. Man får mer energi och genomgår en hälsomässig förvandling.

VAD ÄR GRUNDEN FÖR NYTTIG KOST?

Det är viktigt att äta riktig, färsk kost som ger kroppen näring och energi, och stabiliserar blodsockret. Om man har svårt att gå ner i vikt, som jag själv hade i många år, gäller det att skapa hormonförutsättningar för att kunna tappa vikt på ett naturligt sätt, och sen faktiskt behålla vikten. Och det gör man genom att stabilisera insulinet. Det gäller att hålla insulinet på en låg och stabil nivå.

Man ser folk träna på gymmet, som kanske äter kolhydrater innan träningen och utnyttjar kolhydraterna som energikälla. Men när man äter naturlig kost och håller insulinet på en låg och stabil nivå, utnyttjar man den energi man har inlagrad i kroppen till träningen.

VAD ÄR NÄSTA STEG PÅ DIN LCHF-RESA?

Jag är nu certifierad personlig tränare. Det jag skulle vilja göra för att hjälpa personer med typ 1- och typ 2-diabetes är att vägleda dem i LCHF-metoden. Jag hoppas kunna ge personer med diabetes kostvägledning, tillsammans med ett träningsprogram som hjälper dem få bättre fysik. Det ser jag fram emot.

MIN LCHF-BERÄTTELSE