

LCHF-tips – del 4: tillställningar – förhandstitt

Bret Scher: Vi har alla varit med om det. Man har det trevligt på en fest...

Kristie Sullivan: Folk kan uppmuntra en att äta kolhydrater.

Giorgos Chrloros: Pommefrites...

Adele Hite: Gin och tonic...

Paul Rutkovskis: Skräp.

Karl Naim: Ofta är det kanapéer, alltså bröd.

Franziska Spitzler: Det kan vara svårt att tacka nej första gången.

Bjarte Bakke: Om jag bestämmer mig på plats är det lätt att frestas att äta onyttigt.

Anne Mullens: Då tar jag en liten bit.

Bret Scher: Man kan röra runt lite i maten.

Adele Hite: Jag säger att jag är mätt.

Bret Scher: I den här filmen får ni höra våra medarbetare berätta hur de håller sig till LCHF när de går på tillställningar.