

## **Living Low-Carb – Heidi Staden – förhandstitt**

**Heidi Staden:** Längre visste jag inte längre vad jag skulle äta. Man går inte ner i vikt, tänker att om man bara tränade mer... Det är svårt.

**Andy Staden:** Vi har alltid kämpat med vikten båda två, och haft en beroendeproblematik, som jag ser det.

**Heidi:** Att dra ner på kalorier och fett var inte rätt väg. Vi behövde angripa det med LCHF. Vi har gått ner i vikt båda två.

**Adam:** Man får mer energi och trivs bättre med sig själv.

**Heidi:** Jag njuter av matlagningen. Vi lagar nog mat oftare nu än vi nånsin gjort. Jag har inte ont och har inte varit deprimerad eller nedstämd.

**Adam:** Det har låst upp dörren åt mig och befriat mig från alla utmaningar som matberoende innebär.

**Heidi:** När jag äter njuter jag av maten, och är inte rädd längre. Det styr inte mitt liv.