

Hej Karin!

Det går bra för mig och jag mår fantastiskt bra.

Jag har även inspirerat andra i min omgivning att också ändra sin kosthållning. De ser lite avundsjukt på hur bra jag mår och att jag även går ner i vikt. De kan inte fatta att man kan tappa i vikt utan "lidande" och ständig hunger.

I hela mitt liv, både som barn och i vuxen ålder, har jag kämpat med kraftig övervikt. I perioder har jag följt olika dieter. Jag har nog provat allt från viktväktarna till olika soppor med varierande resultat. Ett gemensamt har alla dieter och det är att de fungerar utmärkt för viktnedgång, men jag har alltid gått upp i vikt efteråt, allt jag gått ner + lite till.

Jag har inte förstått det förut, men min övervikt bottnar i en beroendeproblematik med socker som min huvuddrog.

En dag fick jag ett mail, från en vän, som handlade om Karins sockerberoendekurs och jag anmälde mig direkt. Du, Karin, gav mig svar på en massa frågor, jag stärkte min självkänsla och framför allt fick jag verktygen för en hållbar och sund livsstil. För att hantera sitt sockerberoende hjälper inte endast en diet, man måste även ändra sin livsstil.

Idag mår jag toppen, har massor med energi, behöver inte vara hungrig och går ner i vikt på ett hållbart sätt. Hittills har jag tappat ca 10 kg och det bara på sex veckor.

Fantastiskt!

MVH

Ingela