

Christian minskade över 60 kilo

När Christian började med GI-metoden vägde han 145 kilo. På två år har han gått ner motsvarande vikten av en människa – över 60 kilo.



Privat foto

Text: Kristina Grandin

När läkaren mätte Christians blodtryck, blodfetter och kolesterol slog mätaren i taket. Christian insåg att det var hög tid för en livsstilsförändring. Efter två år med GI-metoden är samtliga blodvärden perfekta och konditionen som en elitidrottares. Vid återbesöket kände läkaren inte igen sin patient.

–Jag har ett helt nytt liv i dag! Både fysiskt och psykiskt mår jag mycket bättre, säger Christian Nelson.

Hur kom du i kontakt med GI-metoden?

–Efter ett läkarbesök insåg jag att jag verkligen behövde ta tag i min situation. Min hälsa sviktade rejält. I samma veva berättade en god vän för mig om GI-metoden. Han förklarade för mig i korthet om hur det fungerar med att byta ut alla snabba kolhydrater som ris, pasta och potatis mot långsammare kolhydrater samtidigt som du tillför kroppen bra fett. Efter att ha läst in mig på ämnet bestämde jag mig för att börja.

Hur mår du under tiden du gick ner i vikt?

–Jag har mått relativt bra hela tiden! Rivstarten var lite tuff. Jag hade ett enormt sötsug som nästan drev mig till vansinne, men det försvann helt efter två veckor. När jag efter bara fem veckor vägde mig och såg att jag gått ner 10 kilo blev jag ännu mer motiverad.

Fick du något annat resultat, utöver viktminskningen?

–Jag mår bättre både fysiskt och psykiskt. Min kondition är på topp, värk i knä och rygg är borta liksom migränen. Jag har inte längre någon panikångest och min självkänsla har stärkts. Min omgivning har lagt märke till att jag är mer positiv och glad.

Har du provat någon form av bantning eller viktminskning tidigare?

–Om! Jag har provat allt mellan himmel och jord. Från Viktväktarna och Herbalife till olika pulver. Alla har slutat på samma sätt. Jag tappar sugen, går och köper en pizza och mår dåligt över mitt misslyckande.

Upplever du något som är svårt med GI-metoden?

–Det kan vara kostsamt att handla bra varor och att ständigt förnya hela sin garderob. Annars ser jag absolut inga svårigheter med metoden, bara fördelar. Jag blir helt lyrisk bara jag tänker på hur GI-metoden fullständig förändrat mitt liv.

Hur hanterar du kolhydratsfällorna när du är bortbjuden och på restaurang?

–Jag äter sällan ute, men de gånger jag gör det eller äter hos vänner väljer jag bort viss mat och öser på med sallad och andra godsaker istället.

...på lunchen på jobbet?

–Lunchen lagar jag själv hemma så det styr jag själv.

Hur motionerar du?

–Jag började träna med lätta två kilos-hantlar och situps. I dag motionerar jag ungefär en halvtimme varje dag. Det blir ett pass på cykeln eller en långpromenad. Gärna på morgonen innan frukost.

Vad är det som gör att du fortsätter med GI-metoden?

–Det är både enkelt och gott! Tack vare GI har jag fått ett helt nytt liv och jag mår så bra. Det är ingenting jag vill ändra på. Jag kan varmt rekommendera alla att ändra sin livsföring.

Namn: Christian Nelson

Ålder: 36 år

Bor: i Borås

Gör på dagarna:

webbdesigner pro bono

Familj: dottern Amanda, 4 år

Viktminskning: 60 kg

Tid: 2 år

Råd och tips till andra:

Självklart är mitt råd att äta enligt GI-metoden. Ett mer praktiskt tips är att börja morgonen med ett glas ljummet vatten med en matsked äppelvinäger.

Bästa GI-recept:

En matnyttig sallad med valfritt kött från fisk fågel eller nöt. Till det gärna en god dipsås med chili.

Måltider en vanlig dag

Frukost: Färska grönsaker med kött eller en mättande omelett.

Mellanmål: Nötter eller frukt.

Lunch: Tomatsoppa gjord på färska tomater.

Middag: Lasagne gjord på fullkornspasta och mager nötfärs.

Dessert: 70-procentig choklad.

» [Fler framgångshistorier här](#)