Livsnjutardieten

- vägen till snabb viktnedgång och varaktig viktkontroll

Och vinnare av Biggest Loser Vip 2018 är… ERIK HÖRSTADIUS! (Fetare, annan färg e dyl)

Inför en miljonpublik besegrade han vid finalen den 10 december 2018 matprofilen Alexandra Zazzi i en stenhård – och jämntjock! – final. Detta efter att ha eliminerat konkurrenter som Gunilla Persson, Kalle Moraeus, Pekka Lindmark och Carl-Jan Granqvist i ett av världens största realityformat med ca 670 000 tittare/program i Sverige.

129 kilo tjock-Erik blev på mindre än fyra månader 93 kilo pigg-Erik. Minus 36 kilo. Hans metabola ålder sänktes från 70 till 40 år. Utan energidippar, dåligt humör och hungerdemoner, som annars brukar plåga bantare.

Hur åstadkom han detta?

  Ja, inte genom att avstå från livets goda, som vin och ost. Inte heller genom stenhård träning. Visst slet han i gymmet på Slottet. Men under de 12 veckorna efter slottsutcheckning fram till finalen tränade han osedvanligt lite.

Tricket var att han gick ner i vikt på ett korrekt och vetenskapsbaserat sätt. Det vill säga på tvärs mot ett gammalmodigt Livsmedelsverket och okunniga dietister.

 I 40 år har tjockisar fått höra, att nyckeln till viktnedgång är att äta mindre, röra på sig mer och undvika fett. Men studie efter studie har påvisat usla resultat. Nästan alla ”kaloribantare" misslyckas.

I det nya paradigmet ligger fokus på att återställa kroppens hormonella balans. Äta rätt sorts mat – och helst inte så ofta. Bort med det eviga kaloribombardemanget av frukost, mellis, lunch, klockan-tre-fika, middag, kvällsnacks... Och att skära drastiskt ner på kolhydraterna! De skapar för de flesta med viktproblem hunger och energibrist, inte mättnad och pigghet.

Istället åt Erik gott och nyttigt fett, plus en del protein i form av lax, avokado, lammkotletter, omeletter, aioli, ost, och jordnötter. Garnerat med goda kolhydrater, som broccoli och kål, med

Genom att äta fett istället för kolhydrater, hade Erik kommit i fettdrift i stället för sockerdrift. Hans ”inre skafferi” – det egna fettlagret – stod vidöppet 24/7.

  Och kilona rasade!

Välkommen till det nya, fettbejakande paradigmet gällande viktkontroll och metabol hälsa. En revolution drar genom bantarvärlden. Erik har under en hel TV-säsong visat, att det finns hopp för alla tjockisar.

 Kunde Erik, kan du.

Välkommen till Livsnjutardieten - vägen till snabb viktnedgång och varaktig viktkontroll.

Erik Hörstadius är 54 år, pappa till två tonårsdöttrar och bor i Vasastan, Stockholm.

Han är journalist, tv-redaktör, samhällsdebattör och har publicerat tre böcker.

Dessutom har han fullföljt 11 maratonlopp mellan åren 1982 och 2006.

Det tolfte ryktas vara på väg...

Titel: Livsnjutardieten

Författare: Erik Hörstadius

Inb. Ca 180 sidor

Omslag: Anders Timrén

Utkommer den 29 januari 2019

ISBN 978-91-88917-01-0