



## Historia exitosa: Jim Caldwell (Breckenridge 2018)

**Jim Caldwell:** Cuando comencé el proceso, hice un plan y comencé con una dieta baja en carbohidratos y un poco de ayuno intermitente en conjunto. Me comenzó a funcionar muy, muy bien en el principio.

En realidad fue fácil. Por primera vez en mi vida, perdía peso automáticamente, mes tras mes tras mes. Y pensé, "Dios mío, ¿Por qué no hay más gente que sepa sobre esto? ¿Por qué no me han informado sobre esto?"

Mi nombre es Jim Caldwell, soy un gerente de producto. Vengo de Chicago, tengo 59 años. Empecé mi viaje en la pérdida de peso cuando tenía 57 años. Cuando comencé, pesaba alrededor de 352 libras y hoy peso 170, así que he perdido más de la mitad de mi peso corporal.

Ha cambiado todo; mi actitud, mi estado de ánimo, mi claridad de pensamiento. Trabajo mejor, incluso en la oficina mi jefe me dio una buena reseña y dijo: "Jim, te ves mejor, pero también rindes más".

Una perspectiva mucho más positiva de la vida por lo que es realmente difícil simplemente señalar una cosa en particular que haya cambiado. Literalmente todo ha cambiado, no solo cómo me veo y mi peso, sino también mental y emocionalmente.

Veo a mucha gente corresponder en las redes sociales, hablo con la gente todo el tiempo y parece que quieren seguir una dieta baja en carbohidratos a medias. Ellos todavía quieren mantener un apego por los carbohidratos, quieren tener un día libre de dietas o esto y aquello.

Yo abogo más por hacer una pausa limpia, en un principio será muy difícil y duro contigo mismo y simplemente elimina el azúcar y los granos. Es posible que tengas un pequeño período de ajuste pero al final vale la pena.

Porque si rompes el hábito del azúcar, valdrá la pena y serás libre y podrás explorar diferentes oportunidades. Lo he estado haciendo durante un año y medio y ahora no puedo parar.

Ya no necesito hacerlo, no lo necesito bajar de peso, pero es una vida más fácil, no tienes que preocuparte por el almuerzo.