

LCHF-tips – del 2: hem & familj – förhandstitt

Bjarte Bakke: Jag ska erkänna att det inte är jag som lagar maten hemma. Min fru lagar maten, och hon är väldigt bra på det. Det är inte jag. Hon lagar all vår mat, så jag lever verkligen i en LCHF-dröm.

Kristie Sullivan: Vi är så tacksamma för våra medlemmar. Vi älskar att höra er berätta om era framsteg, och hoppas att de här tipsen ska hjälpa er att lyckas ännu bättre.