

# Quem o viu e quem o vê...



## “Estou de bem com a vida”

**Já no segundo mês de tratamento, Fernando afirma continuar motivado**

Os leitores mais atentos já o conhecem: no primeiro mês sob a supervisão de Alexandra Quaresma perdeu 6,6 quilos. Passados mais 30 dias, Fernando Ferreira afirma continuar “muito motivado”.

Apesar de ter sido confrontado com tentações, conseguiu resistir-lhes, ao contrário do que acontecia antes do Tratamento Completo de Emagrecimento: “Comi apenas algumas amêndoas, o Domingo de

Páscoa passou-se bem, não foi difícil. O menu foi precisamente o mesmo dos dias normais”. O plano que a nutricionista lhe prescreveu tem sido seguido “normalmente e sem dificuldades” e até nota diferença se “comer alguma coisa a mais”.

A perda de peso não foi tão dramática como no mês passado, mas Fernando continua motivado: “Em relação aos tamanhos do vestuário, a diferença é bem visível. No dia-a-dia, a maior alteração que vejo é na agilidade; não me sinto cansado como antes, percorro maiores distâncias a pé sem ter que fazer tantas paragens. Estou de bem com a vida”.

Alexandra Quaresma alerta sempre os seus pacientes para o facto de a perda de peso poder ser algo irregular, na medida em que os números na balança podem não baixar da mesma forma todos os meses. A nutricionista considera perfeitamente normal que tal aconteça, principalmente em pessoas como o Fernando, que perdem muito peso no primeiro mês: “O organismo está a adaptar-se a essa situação, daí que ele tenha perdido dois quilos e 18 centímetros na zona abdominal, menos que no mês anterior. Ainda por cima, foi uma altura em que devido a questões de saúde, teve que fazer medicação específica”.

Conheça e acompanhe a transformação do vencedor do passatempo lançado por Dra. Alexandra Quaresma.

**AQUA**<sup>®</sup>  
Clínica de Nutrição  
Drª Alexandra Quaresma

244 828 666  
914 930 444 / 967 907 445

gera@aqualexandra  
quaresma.com

www.aqualexandra  
quaresma.com