

# Quem a viu e quem a vê...



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

## Rute Oliveira

**Qual é o total de peso perdido até agora?** 8 KG

**Qual é o total de centímetros perdidos até agora?** Perto 70 cm.

**Como se sente?** Sinto-me bastante bem, as pessoas notam que eu estou diferente

**Cansada de quê?** Só estou cansada de uma coisa que é destes quilos a mais que me acompanham e que estão a abandonar-me e a fazer com que eu ganhe anos de vida.

**Já foi confrontada com tentações?** Sim, claro que sim

**Cometeu algum "pecado" ou resistiu?** Não tenho-me portado bem. Ao início custava mais mas neste momento já não me sinto mal eu não comer determinadas coisas.

**Como passou o Domingo de Páscoa?** Foi engraçado e diferente. Gostaria de partilhar convosco a minha admiração pela Dra. Alexandra Quaresma, pois na quinta-feira antes da Páscoa

ela veio ter comigo e disse-me: A Rute pode comer uma fatia de folar com café com leite ao pequeno almoço. Eu achei aquilo algo muito humano, uma preocupação bastante grande. O meu Domingo foi em família e não estraguei nada, fui uma menina bem comportada.

**Foi muito difícil? Fez algum menu especial para não estragar o trabalho que tem vindo a desenvolver?**

Nada de especial, a minha mãe fez um almoço que todos gostamos que é filetes no forno com bastante cenoura ralada e batatas e eu comi com salada, retirei a parte das batatas.

**Como tem seguido o plano? Com ou sem dificuldades?** Neste momento já sigo o plano sem dificuldades. Tento variar as minhas refeições para que todos os dias sejam diferentes, mas tem sido fácil.

**Já inventou pratos novos?** Novos eu não diria, mas alterei



alguns sim. Está tudo mais verde e no sítio onde eu almoço todos os dias (num restaurante em Leiria) elas têm sido muito simpáticas pois arranjam-me pratos muito coloridos.

**Quais as maiores alterações que sente em termos alimentares?** A falta do pão. Eu não era muito de comer bolos, nem chocolates, mas o pão... sinto alguma falta.

**Nota que come menos...?** Acho que como é mais. Como mais vezes e melhor.

**Enjoou algum alimento?** Nada

**Passou a gostar de algo de que não gostava?** Kiwis ao pequeno almoço, não passo sem eles.

**Que mudanças tem notado quanto ao vestuário?** [Reduziu tamanhos, teve que comprar

calças novas...?] Já reduzi 2 tamanhos, acho que quase três. Não comprei ainda quase nada, pois quero comprar coisas com números mais pequenos ainda. Tinha alguma roupa guardada na esperança de um dia servir e que já a visto. Inclusive visto roupa que já não vestia antes de ficar grávida. De salientar que as minhas calças eram um 50 e neste momento os 46 já ficam bons para o largo.

**E no dia-a-dia, nota alguma alteração no que respeita ao espaço que ocupa ou à facilidade que sente na realização de atividades ou tarefas comuns? (Entrar e sair do carro, puxar o banco à frente, subir escadas...?)**

Sim noto muitas diferenças. Subir escadas, andar sem me cansar tanto.

Brincar com o meu filho e poder estar com ele a brincar no chão ou no sofá com as pernas à chinês sem problemas.

O entrar e sair do carro também, tal como o final do dia, que para mim era muito esgotante pois chegava sempre ao fim do dia de rastos e agora já não, já me sinto muito melhor.