

Quem o viu e quem o vê...



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

AQUA
Clínica de Nutrição
Drª Alexandra Quaresma

244 828 666
914 930 444
967 907 445

gera@aqualexandraquaresma.com

www.aqualexandraquaresma.com

“Quem trabalha, ganha”

O ritmo da perda de peso de Fernando abrandou, mas a diferença já é óbvia.

Em Fevereiro decidi mudar de vida: passou dos 90,4 para os 80,1 quilos e perdeu quase 80 centímetros de volume por todo o corpo, principalmente na zona do abdómen e nos flancos. Apesar de ter entrado numa fase em que a perda de peso se tornou menos rápida, Fernando encara esta etapa sem ponta de desânimo e afirma que o papel da nutricionista que o acompanha nesta aventura tem sido primordial: “A Dra. Alexandra tem sido a minha motivação. Como estou a chegar ao peso pretendido, o organismo está mais lento, mas estou a atravessar muito bem esta etapa”. Com “menos peso, mais ânimo

e menos volume”, Fernando Ferreira não nota dificuldades ao longo do processo e sublinha apenas que “a medicação forte que tenho feito devido a um problema num joelho pode ter tido alguma influência no modo como o meu organismo reage ao tratamento de emagrecimento”. De qualquer forma, continua a desfrutar do seu café, ainda que sem açúcar.

Alexandra Quaresma defende que “cada pessoa é um caso”, pelo que se torna impossível prever exatamente “quanto é que cada pessoa consegue reduzir no total ou por mês”. Quanto ao caso de Fernando, não a surpreende



que o ritmo tenha abrandado: “Essa situação acontece quando o peso da pessoa se aproxima do que consideramos como ‘peso de referência’ para a sua estrutura. O Fernando está bastante próximo do ‘peso ideal’”. É por esse motivo que a nutricionista o incentiva: “Uma

pessoa que já perdeu dez quilos só tem que se orgulhar do que já conseguiu até aqui, quer tenha sido de forma lenta ou não”. Defendendo que “desistir é próprio dos fracos” e que “quem trabalha, ganha”, continuará a acompanhar Fernando até à meta.