

# Quem a viu e quem a vê...



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

## Quando o ritmo abranda

Alexandra Quaresma explica como alguns fatores externos podem influenciar a perda de peso



244 828 666  
914 930 444  
967 907 445

gera@aqua-alexandra  
quaresma.com

www.aqua-alexandra  
quaresma.com

Rute já perdeu dez quilos e muito volume por todo o corpo, mas tal como aconteceu com Fernando, o ritmo abrandou. Cerca de três meses e meio depois de ter alterado os seus hábitos alimentares, a Consultora Comercial garante não sentir desânimo: "Sei que é normal que isto aconteça e não posso desistir. Tenho que continuar a fazer a minha alimentação equilibrada e os tratamentos".

Rute Oliveira não nega que esta etapa "custa um pouco mais", mas frisa que tem tido "um apoio muito grande por parte de toda a equipa e da minha família". No entanto, é a sua "força de vontade" que aponta como motor principal de todo o processo. Da nutricionista que a acompanha, conta que "tem sido incansável, tem-me dado o apoio que é tão importante nas alturas mais complicadas".

Alexandra Quaresma considera que "esta instabilidade do tempo pode potenciar a retenção de líquidos", tal como "a ansiedade inerente ao quotidiano e à própria dieta. Quanto mais ansiosa a pessoa fica por não ver o peso baixar, mais vontade tem de comer e mais capacidade de resistir tem que adquirir."

Mais depressa ou mais devagar, os 107 quilos vão ficando cada vez mais lon-

gínquos e as alegrias do emagrecimento vão colorindo os dias de Rute: "Já me sinto bem com roupas de Verão que no ano passado não vesti. Tudo me fica melhor, mais folgado!". No entanto, o bom tempo trouxe uma nova dificuldade: "As frutas. Nesta época, a fruta é para mim uma perdição! Gosto de todas, mas tenho que selecionar e dosear", confidencia.