

Quem o viu e quem o vê...



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

Nem o verão o intimida!

A perda de volume corporal tornou Fernando Ferreira num homem mais confiante



AQUA[®]
Clínica de Nutrição
Dra. Alexandra Quaresma

244 828 666
914 930 444
967 907 445

geral@aqualexandra
quaresma.com

www.aqualexandra
quaresma.com

A maioria de nós aguarda ansiosamente pela sua chegada ao longo do ano: fazemos dietas em prol daquele biquíni especial, tentamos o exercício para usar menos tecido sem receios, mas a verdade é que o Verão é tão esperado como temível. As férias não anunciam apenas a frescura da fruta e das saladas, mas trazem também as patuscadas, os gelados

ou a cerveja. Contudo, Fernando Ferreira não se deixa intimidar e afirma não sentir qualquer insegurança quanto à nova estação: "Pretendo encará-la da melhor maneira possível, continuar com o plano que me foi prescrito e incidir nas saladas, que se tornam muito refrescantes nesta altura".

Nesta fase do tratamento, Fernando diz sentir-se "mais con-

fortável" com a ideia de envergar os calções de banho: "Já perdi um peso considerável, mas também volume corporal, o que me deixa muito mais à vontade". Alexandra Quaresma sublinha que o corpo do seu paciente "já se aproxima de um formato mais proporcional", uma vez que "o volume era mais concentrado na parte superior, com uma distribuição de gordura

incomum".

No processo de emagrecimento, quem perde peso raramente reconhece a alteração física da mesma forma que os outros. Quando se olha ao espelho, Fernando não foge à regra: "Muito honestamente eu quase que me vejo igual, mas as pessoas em meu redor perguntam o que fiz!". Vendo ou não o mesmo que os outros, a verdade é que a sua auto-estima está "hiper mega" elevada e a garra continua a mesma: "Espero vir a ter melhores resultados ainda, a Dra. Alexandra tem sido um grande incentivo".