

# Quem a viu e quem a vê...



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

**A.QUA**<sup>®</sup>  
Clínica de Nutrição  
Dr<sup>a</sup> Alexandra Quaresma

244 828 666  
914 930 444  
967 907 445

geral@aqualexandra  
quaresma.com

www.aqualexandra  
quaresma.com

## “Feliz e orgulhosa”

**Rute Oliveira continua a perder peso e centímetros e a ganhar confiança**

Quando soube que iria colocar o seu corpo nas mãos de Alexandra Quaresma, Rute Oliveira pesava mais de 106 quilos. Atualmente, o ponteiro da balança aponta para os 97 e já perdeu 85 centímetros de volume. A grande diferença nota-se na cintura, que mede agora menos 11 centímetros que no início do Tratamento Completo de Emagrecimento. “Já me sinto melhor, gosto mais do que vejo ao espelho todas as manhãs.

Este ano até comprei um biquíni, sei que estou no bom caminho”, afirma. A Consultora Comercial pretende encarar o Verão com segurança, seguindo o plano delineado pela nutricionista: “Vou optando pelas saladas e frutos que a Alexandra me aconselhou. As patuscadas não me assustam, consigo controlar-me. Controlar a fruta que como é mais difícil, mas tudo se consegue desde que se tenha força de vontade”.

Os comentários de quem nota a diferença fazem com que se sinta “super feliz e orgulhosa”, já que “todas as pessoas me dizem que estou mais magra, muito mais bonita e que pareço mais nova”, revela.

No final do tratamento, Rute acredita que estará “mais forte, no que se refere à confiança em si mesma” e com “menos dez quilos” do que pesa atualmente: “O meu sonho era chegar aos 80 quilos,

mas não quero parecer muito ambiciosa”, confessa. O trabalho que tem vindo a desenvolver com Alexandra Quaresma fez nascer expectativas muito concretas, como “vestir umas calças que comprei, número 42, que ainda não me servem. Ainda falta um bocado, mas com o apoio da doutora e da sua equipa, irei certamente conseguir!”