



Um ano depois... 25 quilos a menos!

Querido diário:

Parece que foi ontem que entrei pela primeira vez no consultório da Dra. Alexandra: cheia de medos, cheia de vergonha, cheia de inseguranças, e acima de tudo, cheia de dúvidas. Não sabia o que esperar, e não sabia como ia correr todo o processo, já tinha feito dezenas de tentativas frustradas, já tinha perdido a esperança em recuperar o controlo sobre a minha vida, e sentia-me tão frágil que qualquer 'sopro' de mudança deixava um rasto de pânico em mim.

“Não quero falhar novamente”, pensei. Pelo caminho encontrei pedras, curvas, e algumas tormentas, mas descobri também muito sobre mim, sobre o meu corpo e sobre a maneira como reajo ao stress, à falta de rotinas, às noites mal dormidas, ou às alterações hormonais. Celebro por estes dias um ano da rubrica “Diário de uma bola de Berlim”, o espaço que escolhi para deixar o meu testemunho, e para ir dando conta das evoluções que tenho sentido ao longo deste processo de reeducação alimentar. Um ano, quem diria?

Lembro-me, como se fosse hoje, da balança a apontar 117,7 quilos – o início do fim. Lembro-me da minha falta de energia, da falta de amor-próprio e da falta de motivação. Lembro-me das queixas que o meu corpo ia fazendo. Não esqueço o que sentia cada vez que precisava de comprar umas calças, ou da vergonha que me assolava cada vez saía à rua. Passado um ano, a balança regista uma perda de 25 quilogramas de peso. E no que diz respeito ao volume corporal, já me livre de 30 centímetros de diâmetro abdominal e mais de 170 centímetros no total. Ainda me custa a acreditar.

Por mais que sinta as mudanças no meu corpo, e por mais que veja a necessidade de comprar roupa de tamanhos mais pequenos, na minha cabeça ainda é difícil associar todas as mudanças. Às vezes, quando apanho uma balança ao jeito, subo-o, apenas para confirmar que não estou louca, nem a sonhar. Quem me rodeia diz que estou totalmente diferente, não só de aspecto físico, mas acima de tudo com uma confiança renovada. E não é mentira nenhuma: na verdade sinto-me bastante mais forte, mais motivada, e cheia de energia para



Fotos feitas a 26 de outubro de 2017 e a 9 de novembro de 2018, respectivamente

continuar este processo.

Querido diário, não me interpretes mal: não vivo numa bolha cor-de-rosa, e o último ano foi um dos mais desafiantes que já tive pela frente. Assumo, sem falsas modéstias, que sozinha nunca teria conseguido atingir esta meta, e sem o apoio, e acompanhamento, incondicional da Dra. Alexandra, nada disto teria sido possível.

O ecrã da balança já me mostrou os 92,6 quilos. Quando vi esse número os meus olhos brilharam, e o meu coração acelerou um bocadinho. Gostava de chegar ao Natal com a balança a roçar a casa dos 80, mas para que isso possa ser uma realidade, é preciso continuar a batalhar, todos os dias, a toda a hora. É que as tentações são muitos, e o doce nunca amargou, já dizia a minha avó.

Nisto do controlo do peso, percebi que nem só o que colocamos na boca influencia os resultados apresentados na balança. Há semanas em que parece tudo um mar de rosas, e o peso baixa tranquilamente, e depois há outras em que parece que nada corre bem, mesmo que a alimentação se mantenha. Nos primeiros meses era-me difícil perceber a razão pela qual aconteciam estas alterações, mas as conversas com a Dra. Alexandra foram fundamentais para o meu próprio conhecimento, para evitar possíveis momentos de fraqueza e para fortalecer os objectivos a que me propus. O primeiro ano já passou, e como ele desapareceram 25 quilogramas do meu corpo. Como será o próximo ano? Estou louca por descobrir!



ALEXANDRA QUARESMA. *Nutricionista*



CLÍNICA
ALEXANDRA QUARESMA®
Nutrição Integrada

LEIRIA Rua Cap. Mouzinho de Albuquerque, 123 - 2º Dt.
Tel.: 244 828 666 . 967 907 445 . 914 930 444

POMBAL Rua Professor Gonçalves Figueira, 5
236 213 259 . 912 936 021 . 967 153 880

Primeira consulta . Desconto de **20%**