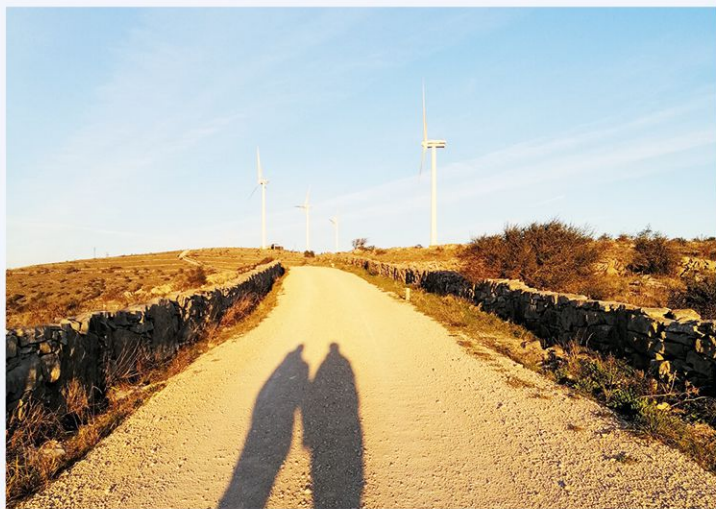




# Balanço(a) de uma década



Querido diário, passada a quadra natalícia, que dá sempre algumas dores de cabeça a quem está em processo de reeducação alimentar, aproveitei a viragem do ano, e da década, para fazer um balanço dos últimos anos: não só no que toca a aspeto físico, mas também no que diz respeito há minha vida pessoal e profissional. Afinal, às vezes é preciso parar, olhar e sentir para perceber que as coisas não acontecem por acaso.

O pontapé de entrada para a nova década não podia ser mais satisfatória: entrei em 2020 com um olhar positivo sobre a balança, que noutra altura já foi a minha pior inimiga, melhorei a minha relação com o espelho, o que quer dizer que tenho uma nova perspetiva sobre o meu corpo, e de coração cheio pelas vitórias que alcancei ao longo dos últimos três anos, ou seja, desde o dia em que entrei pela primeira vez no consultório da Dra. Alexandra.

Lembro-me como se tivesse sido hoje: entrei cabisbaixo, cheia de vergonha, de dúvidas e com tanto medo de falhar, mais uma vez. Lembro-me que o meu corpo não tinha energia e o meu estado de espírito era bastante negativo.

Percebi a importância de retroceder e lembrar que já me libertei de mais de 30 quilogramas de peso, reparei que o meu corpo tem agora muito mais energia, que gosto de sair de casa e caminhar no meio da

natureza, e que de forma alguma conseguiria atingir estes objetivos sozinha: é que a motivação é uma coisa engraçada, e efémera, e se num dia estamos mais abertos à mudança, há outros dias em que tudo parece mais difícil de entender.

No entanto, as mudanças são inegáveis e inquestionáveis, e até já me habituei a ouvir: “estás tão diferentes, quase nem te reconhecia” ou “estás tão mais bonita”. Com as mudanças físicas chegaram também as alterações de mentalidade, e hoje sinto-me muito mais energética e dedicada ao meu trabalho, com mais vontade de fazer, de ajudar e de concretizar objetivos, mas as novidades estendem-se também ao campo pessoal: já te disse que tenho um namorado há alguns meses? Pois é!

É que apesar de nunca ter sido este o foco, as coisas acabam por acontecer de uma forma natural. E isso é tão giro. Quase tão giro como mostrar uma fotografia antiga ao ‘boy’ e ele ter dificuldades em me reconhecer.

Em jeito de balanço, todo o processo de reeducação alimentar a que me tenho adaptado, com a ajuda da Dra. Alexandra Quaresma, vale tanto a pena por questões de saúde física e mental, mas também ajuda bastante a que me levante da cama com um sorriso diferente. Com diferente quero dizer, mais leve – se é que me entendes.



CLÍNICA  
**ALEXANDRA QUARESMA**<sup>®</sup>

*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%**