

Emagrecer com saude

Quando eu estava gorda, veja pelas fotos estas são as melhores, as piores deletei.

Bom parei de me pesar quando estava com 79.900 usava calças 48 já apertada demais que a maioria rasgou não me agüentaram.

Tudo era ruim, passei por humilhações, constrangimentos, fui jugada pelas pessoas e sent na pele o que é ser uma gordinha, desde lojas de roupas, ate mesmo em roda de amigos, alias amigos da onça.

Porem não me deixei abater por dois motivos, o primeiro porque eu tinha descoberto que havia perdido minha auto estima e com isso por dois anos resolvi procura-la até que encontrei, com isso fiz um estudo maravilhoso sobre esta pequena palavra mas de supra importância para o ser humano a auto estima.

Com este achado em minha vida, resolvi nunca mais perde-la de vista e somente assim resolvi me amar, me conhecer e me valorizar.

Com estes três pontos, fui resgatar algo em mim que também havia sumido, minha vaidade.

Como havia dito pesava 79.900 estava gorda, pesada, não queria abrir mão de nada, e me vi a beira de um ataque de nervos, já havia tomado todo tipo de remédio em regime s anteriores e cada vez que parava ficava mais gorda.

Alem de comprar revistas toda semana que prometiam milagres em perder peso em um

mês, uma semana, virar a mulher maravilha em questão de dias.

Pois é sendo assim, me vi em uma sinuca de bico.

O que fazer para perder peso, rápido eu pensava.

Descobri na pele sofrendo todas as descobertas mais incríveis da minha vida.

Em um momento de dor em vários setores da minha vida, desde o financeiro ao emocional sofri muito mesmo.

E para acabar com o resto gorda me sentia uma porca era um poço tão profundo que me vi quase sem vida para prosseguir.

Mas como determinação é tudo, e coragem e auto estima são combustíveis.

Eu segui em frente lendo e conhecendo alimentos , assistindo a entrevistas e me conhecendo.

Cortei coisas básicas mas que para mim eram essenciais.

Cortei o pão, açúcar e sal em excesso sempre gostava de tudo mais salgado então imagine o sofrimento.

Bom atividade física, fiquei muito tempo na academia porem não havia perdido uma grama se quer, sabe porque?

Porque não fechava a boca, e porque eu não gosto de ficar fechada isso me incomodava muito ,e sem contar que quando não estamos felizes com nos mesmo nada fica legal.

Então dessa vez resolvi, recomeçar de maneira diferente fazendo tudo diferente usando meus atuais conhecimento, e o melhor de tudo me conhecendo como nunca havia feito,

assumindo meus defeitos minhas virtudes e minhas vontades, me respeitando acima de tudo como ser humano.

Esse foi o melhor presente que me dei.

E o melhor foi poder assumir uma escolha.

Dei-me duas opções:

Ou iria continuar gordinha.

Ou voltar a ser magra como eu queria.

Resolvi ser magra, e parar de reclamar da vida, alias depois que me conheci, depois de dois anos me estudando profundamente e estudando o comportamento do ser humano em geral só tenho a agradecer porque isso me trouxe descobertas incríveis.

Quando decidi ser magra novamente, a primeira coisa foi, esquecer o tempo.

Afinal de contas não engordei tanto em 1 ano, e sim vários anos, então como esperar perder tudo isso em dias?

Bom comecei a fechar a boca, e aprendi, que a gente é o que a gente come.

A comida não entra pela sua boca correndo, é você quem a pega e a come.

Eu fiz tudo de acordo com o que aprendi, cortei tudo que me fazia mal, fritura, gordura, doces, açúcar, bebida alcoólica qualquer coisa me fizesse engordar.

Investi em saúde, em reeducação alimentar, verduras, legumes, muita água, dormir normalmente e apostei firme em relacionamentos.

E o melhor comecei a caminhar, eu amo caminhar trás alegria distrai a cabeça e deixa a gente em forma com pique, saúde, e emagrece.

Resolvi ser um ser humano melhor através de conhecimento ao meu proximo, foram experiências que jamais esquecerei comecei a me dar valor, e a me conhecer de tal maneira que descobri a brilhante mulher de negócios que sou a mulher que impulsiona uma família, a mulher vencedora que sempre fui antes de me deixar ser derrotada por banha e gordura.

Resolvi ser a mulher diamante como um amigo meu me chama.

Decidi deixar de ser gorda, mas o mais importante foi ter voltado a me amar de verdade, respeito, capacidade e valorização.

Quando se chega neste estagio de se conhecer é fundamental é o caminho a seguir.

Não existe milagre, tomar sopa a vida toda não emagrece ninguém, fazer cirurgia de estomago apenas em casos onde a medicina diga sim, caso contrario a muitas pessoas que voltaram a serem gordas, outras se arrependeram leiam pela internet.

Tomar remédios não funciona isso trás muitos problemas.

Então a única saída são algumas atitudes que só dependem de você.

Saia do sofá e faça alguma coisa.

Pare de reclamar

Não deixe a comida te dominar

Se ame, se valorize se conheça.

Aprenda a comer.

Faça opção pela saúde e depois a estética.

Não se preocupe com o tempo e sim com a saúde e forma de perder peso saudavelmente.

Não se preocupe com a opinião dos outros o que eles pensam é problema deles.

Faça já alguma coisa por você mesma, ninguém vai te amar se você não se amar.

Seja você mesma, não seja uma fracassada corra atrás daquilo que você quer.

E lembre se gordinha ou magrinha o importante é você ser feliz.

Veja minhas fotos, mas preste atenção.

Eu hoje estou com 63 kilos.

E vou chegar nos 58 kilos ou menos ainda, risos.

Tudo é questão de tempo, mas preste atenção na mudança.

Você achou alguma diferença?

A maior diferença esta em minha alma não em meu corpo.

Eu era um ser humano cheio de virtudes, mas nada que se compare a hoje.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/emagrecer-com-saude>