

“Tenho 20 anos, 157cm de altura e desde que me conheço por pessoa que sempre tenho tido excesso de peso, sempre fui muito "cheinha" ou "gordinha" como queiram chamar, mas na realidade não ligava muito pois não me preocupava muito com a aparência e menos ainda me preocupava com o que pensavam os outros...

No entanto o excesso de peso começou a interferir demasiado na minha vida, tornando o simples acto de subir escadas uma tarefa escandalosamente complicada, e atenção, eu tinha 79,7kg...

Em Janeiro a minha Directora de turma falou-me na hipótese de ir a uma sessão com a Dr^a. Jacqueline, no início fiquei na dúvida mas acabei por aceitar...

Apos a 1^a sessão com a Dr^a. Jacqueline comecei um novo regime alimentar por ela aconselhado. Até então nunca tinha tido noção das porcarias todas que comia ao longo do dia e as horas que o fazia...

Comecei o tratamento no dia 3 de Fevereiro 2010 e até hoje já perdi cerca de 5kg.

Não é facil, mas nada que o esforço e muita motivação e força de vontade nao tornem possivel.”

D.V. Aluna da ESA