

Quando cheguei à consulta da Dra. Jacqueline Fernandes no início de Outubro de 2009 pesava 87 kg, e pensava que seria muito difícil baixar este peso por várias razões, são preconceitos que vivem connosco desde sempre. Em suma, achava que não era capaz.

Sim, porque depois dos 30 é muito mais difícil perder peso.

Sim, porque eu sempre fui assim, forte.

Sim, porque depois de nascerem os filhos, é difícil recuperar os 20 kilos que engordamos durante a gravidez.

Sim, porque no Inverno é muito mais difícil fazer dieta, quase impossível!

Quando comecei pesava 87 kg, hoje peso 74 kg, e pretendo manter o peso.

Quando marquei a primeira consulta não sabia muito bem ao que ia, não sabia se ia sair com a auto-estima mais em baixo, e acho que foi isso que aconteceu! Mas a forma que a Dra. Jacqueline lidou com a situação, sem fazer juízos de valor e sem eu sentir da sua parte um olhar de desdém, foi decisiva. Foi também o que me deu força para tentar perder peso. A Dra. Jacqueline fez-me acreditar que era possível.

O desafio proposto no 1º mês foi perder 4 Kg e a primeira coisa que me ocorreu foi: impossível!

O facto de trazer para casa tudo explicado e colocar o plano alimentar na porta do frigorífico foi muito importante, sim, porque a cozinha é um sítio “perigoso” para quem está a fazer dieta e quando se passa grande parte do dia em casa, como é o meu caso neste momento. Com força de vontade, tendo cuidado com a alimentação, praticando algum exercício físico e bebendo 1,5 l de água por dia, sim é possível!

Acontece que passo a passo, hora a hora, o objectivo foi conseguido. Passado um mês lá estava eu na 2ª consulta, com menos 4 kg. Nos meses seguintes não descuidei a dieta e fui sempre perdendo peso. Perdi 13 kg em seis meses. Hoje sinto-me muito melhor, mexo-me muito melhor. Agora o meu objectivo é manter este peso, com a ajuda da Dra. Jacqueline, claro. Agradeço à Dra. Jacqueline a forma afável e profissional com que sempre me tratou e o facto de me ter feito acreditar que era possível.