

Olá a todos!

Estou a escrever estas linhas para vos contar o meu caso em termos nutricionais.

Sou uma mulher de 43 anos, casada e mãe de dois filhos. Aos 40 anos deixei de fumar, passei rapidamente dos 60 kg para os 69kg.

Comecei a fazer caminhadas e a pouco e pouco corridas. Os cuidados com a alimentação também pensava eu que eram os adequados.

Então a minha vida em termos de peso passou a ser um iô-iô. Cheguei aos 60kg mas, se não tivesse cuidado, rapidamente voltava aos 62kg e com 43 anos pesava 65kg.

Não sabendo mais o que fazer inscrevi-me num ginásio mas, o peso não descia e a barriga saliente, que eu sempre tive, continuava lá. Penso que com o exercício físico a fome aumentava e os resultados não eram os esperados.

Conheci então a Doutora Jacqueline, fui a uma primeira consulta e o milagre deu-se.

Para dizer a verdade todos sabemos que não há milagres mas a Doutora fez uma avaliação muito correcta de todo o meu corpo e dos pontos críticos.

Há 7 meses que ando a ser acompanhada pela Doutora que me receitou uma dieta com muito bons resultados. Prescreveu-me uma série de tratamentos feitos por ela e aconselhou-me ainda a manter o ginásio porque o exercício físico faz muito bem à saúde, claro!

Deixem-me dizer que já tinha experimentado outros tratamentos onde gastei dinheiro e os resultados não se viram. Com a doutora Jacqueline resultou mesmo, porque ela é uma pessoa licenciada e com várias formações que sabe muito bem o que está a fazer e como tirar o melhor partido dos equipamentos que usa. Os tratamentos são individualizados.

Agora vem a parte melhor: nestes 7 meses já perdi 9 quilos (neste momento tenho 56kg) e melhor ainda: perdi 7 cm de volume na cintura, 4 na anca e a minha barriga não parece a mesma.

Neste momento a Doutora Jacqueline continua a acompanhar-me e a dar-me conselhos; deixou de ser uma médica e passou a ser para mim uma amiga.

O meu muito obrigado à doutora e se quer perder aqueles quilinhos, já tentou de tudo mas não conseguiu, experimente mais este e vai ver que resulta. No meu caso resultou mesmo!!!

Teresa Marques