

Per què no funcionen els règims?

Per què no funcionen els règims? Un cop vaig perdre 22 quilos en dos anys..., i els vaig recuperar tots afegint-hi 7 quilos.

He fet molts règims, al llarg de la meva vida. Des dels dotze anys -en tinc ara cinquanta- i sempre, sempre, els he recuperat. Crec que es tracta d'agafar un estil de vida saludable i mantenir-se sempre més. Força exercici, arròs i pastes integrals, carn i peix a la planxa, fruita i verdura, llegums amb enciam, fruita seca... No a la brioixeria, no a les patates fregides, les salses, els fregits, l'alcohol... I el pa, amb mesura, etc.

Crec també que pot ser bo -em va resultar un cop- reduir la quantitat d'aliments que prens, tenint en compte que la dieta mediterrània és molt sana.

Sigui el que sigui, em sembla que la societat està molt conscienciada de tenir un estil de vida saludable i de fer força exercici..., i de tenir un cos esvelt. Tot i que, avui dia, cada vegada són més el nombre d'obesos.

I dono un crit d'esperança als obesos, ja que el que és veritablement important és l'ànima. És clar que també hi ha aquella dita : "Mente sana in corpore sano".

En fi, cadascú que faci el que pugui: "Que el que fa el que pot no està obligat a més".

Isabel