Es más fácil decirlo que hacerlo:
La historia de Virginia sobre la pérdida de peso

Introducción

Ana y Virginia están hablando mientras están en la fiesta de graduación de Néstor.

Ana

¿Has perdido peso? ¡Te ves bien!

Virginia

¡Sí! Sabía que había ganado algo de peso a lo largo de los años, pero nunca pensé que tenía sobrepeso. ¡Me di cuenta después de mi último chequeo que esas libras de más realmente se suman! Mi proveedor de atención médica me dijo que tener sobrepeso aumenta mi riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Yo también tengo diabetes, por lo que es importante mantener un peso saludable.

Ana

He probado muchas dietas diferentes, pero como siempre dice Doña Fela, "del dicho al hecho hay largo trecho." Siempre vuelvo a subir de peso y más.

Virginia

No hice dieta. Acabo de hacer algunos pequeños cambios en mis hábitos alimenticios, como comer menos grasas saturadas y carbohidratos, y llevaba un registro de mis calorías.

Ana

Pero simplemente no tengo la energía en este momento para tratar de perder esas libras de más. Además, todos en mi familia tienen sobrepeso. Así es como somos. De todos modos, todos necesitamos tener algo de peso extra, ¿verdad?

Virginia

No, Ana. Eso es un mito familiar. Al principio, no estaba segura de poder hacerlo. Pero mi médico me dio algunos consejos y mi esposo dijo que cambiaría algunos de sus hábitos también.

Ana

Entonces, ¿qué cambios hiciste?

Es más fácil decirlo que hacerlo:
La historia de Virginia sobre la pérdida de peso
(continuación)

Virginia

Comencé por comer porciones más pequeñas, y dejé de volver a comer segundas porciones. Solía comer hasta que estaba demasiado llena.

Ana

¿No tienes hambre?

Virginia

Después de comer, le doy a mi cuerpo unos 15 minutos para recibir el mensaje de que estoy llena. Si todavía tengo un poco de hambre, como una fruta o tomo una taza de té o café.

Ana

A veces como cuando no tengo hambre, como cuando estoy aburrida o estresada.

Virginia

Me pasa lo mismo. Cada vez que Mariano trabajaba hasta tarde, yo solía comer galletas o patatas fritas en paquete mientras veía la televisión. Ahora trato de hacer algo más que comer, como llamar a un amigo.

Ana

¿Cuánto has perdido hasta ahora?

Virginia

Diez libras, y todavía estoy tratando de perder el resto. Tengo mis días difíciles en los que tengo ganas de rendirme. Pero luego recuerdo cuánta más energía tengo ahora y lo bien que me siento en general.

Ana

Sé que también debería perder algo de peso. Las enfermedades cardíacas y la diabetes son hereditarias en mi familia, y necesito mantenerme saludable para mis hijos.

Virginia

Establezcamos un tiempo para hablar sobre algunos pequeños pasos que puedes tomar para perder peso. Para ser honesta, a mí también me ayudará.

Ana

¡Solo dime cuándo! ¡Tu apoyo hará la diferencia, Virginia!