

## ¿Cuánto cuesta bajar de peso?

Me habría gustado saberlo, antes de intentarlo por primera vez. Nadie me lo dijo y tampoco lo pregunté. Tenía en mente lo difícil que sería y lo comprobaba en cada uno de mis fallidos experimentos. Sabía lo complicado que era. Quien nunca lo ha intentado, ni se lo imagina. Era imposible dejar de comer, porque quería seguir haciéndolo. Las dietas que me recomendaban me parecían un total absurdo. Sentía que intentaban acabar conmigo, privándome de disfrutar los placeres de comer lo que más me gustaba. Nada funcionaba como lo ofrecían. Las máquinas para perder peso que veía en la TV, me parecían una estafa pero necesitaba creerle a lo que observaba en sus impresionantes comerciales. No podía aceptar que con tantos avances científicos y tecnológicos, no bajara ni una libra. Llegó a pasar por mis pensamientos, todo lo que normalmente se nos ocurre en esas circunstancias. Pero no son más que conciliaciones que tenemos con nosotros mismos cuando nos damos por vencidos.

Dejaba la dieta y comenzaba a hacer ejercicios pero no veía resultados. Luego me decían que así no, que hiciera dieta mejor, que no desayunara y que tomara tal o cual cosa para quemar la grasa mientras cómodamente sentado miraba la televisión. Siempre a nuestro alrededor estamos rodeados de “expertos” que saben todo sobre todo.

Ya no soy una persona obesa y logré bajar de peso sin utilizar pastillas ni nada por el estilo. Es ahora que puedo hablar con propiedad sobre **cuánto cuesta bajar de peso**. Pero me detengo a pensar y me doy cuenta que realmente me costó lo mismo que me costaría hoy día subir de peso otra vez. Me costó solamente **un cambio de actitud**. Era algo que pude haber hecho en cualquier momento, pero no lo supe. Comía por costumbre, por moda, **por hábito**. Sí, tenía el hábito de comer, pero de comer mal. Bajar de peso se logra fácilmente si decides cambiar tu estilo de vida por uno saludable. Y si realmente lo deseas lograr, sólo te costará **un cambio de actitud**.

**Javier Stabile G.**  
**J.S.G.**