

Quiero bajar de peso, sin dietas, ni ejercicios y rápido. ¿Cómo hago?

Esta es la pregunta que a diario se hacen millones de personas de todas las edades, alrededor del mundo.

Hay dos respuestas para esa pregunta. Una forma de hacerlo es someterse a una cirugía mediante la cual se retire del cuerpo la grasa acumulada. La otra es a través de la extracción localizada de dicha grasa, lo que se conoce como liposucción.

De seguro esperabas leer respuestas más agradables de mi parte. Déjame adivinar, algo así como:

La Fórmula Mágica = 2 pastillitas cada 6 horas por 7 días y listo.

Sin embargo esta fórmula no existe, o por lo menos no es mágica como muchos suponen. La Fórmula Real para bajar de peso es más Real que Mágica y los resultados dependen del empeño que pongamos en hacer lo que tengamos que hacer para bajar de peso.

Luego que tenemos claro nuestro objetivo y estamos convencidos que deseamos lograrlo, prácticamente tenemos el 50% asegurado. El resto, es aprender a hacerlo y digo aprender porque son muchos los factores que intervienen en un proceso de reducción de peso. Va más allá de una dieta que te hace morir de hambre o de sesiones interminables de ejercicio. Todo tiene que ver con un cambio de hábitos de vida que te permitan de manera natural, llevar un estilo de vida saludable.

Ese estilo de vida, es el que no sólo te hará perder peso, sino que traerá infinidad de beneficios para ti y toda tu familia.

Permítete disfrutar de lo hermosa que es la vida sintiéndote bien y saludable, sin tener que estar preocupado por enfermedades y molestias como las que están relacionadas al sobrepeso y la obesidad.

Sé por experiencia propia que lo difícil es empezar y siempre tenemos la esperanza de encontrar una forma de bajar de peso sin tener que hacer nada. La realidad es que tenemos que tomar acción y hacerlo por nosotros, por nuestra vida, nuestra felicidad y la de las personas que nos rodean.

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