



Suzana conseguiu emagrecer 4 quilos em um mês.

Escrevo para te informar de algumas decisões minhas relacionadas às consultas que tive com o senhor e que acredito que fique feliz ao saber como influenciou minha vida. Agradeço muito as tantas informações que me passou e obviamente também ter me ajudado com meu problema na bacia.

Hoje em dia, meu cotidiano mudou bastante, no entanto, ainda não sigo 100% a naturopatia.

Minha vida este semestre está um pouco corrida com trabalho e faculdade, fico fora das 13h00 as 23h00 todos os dias. Mudei minha alimentação e estilo de vida o máximo que consegui até agora.

Gostaria de dizer que por exemplo, substitui a alimentação antiga, hoje em dia como pão integral, leite de soja ou suco de soja, arroz integral e não como mais as folhas que o senhor indicou. O que continua difícil é a seleção de carnes já que dependo do jantar da universidade. A cerveja diminui bastante (!), o que era uma das minhas fraquezas também.

Ainda saio fora com alguns doces, fins de semana em casa ou na casa de alguém... Mas, estou orgulhosa de mim por ter mudado bastante e espero gradualmente ir me adaptando e melhorando cada vez mais. Essa reeducação alimentar não foi fácil e a autodisciplina precisa ser grande já que me alimento fora de casa principalmente a semana inteira.

Por fim, gostaria de dizer que quando comecei a controlar minha alimentação, antes das consultas com o senhor, pesava 87 kg, emagreci pelas "dietas tradicionais", e fui ao senhor com 84kg...Hoje em dia peso 80kg...Perdi 4kg neste último mês...

Obrigada,
Suzana Altero Bispo.