



"Lo que no estás cambiando, estás eligiendo".

"Somos lo que comemos." - Filósofo alemán Ludwig Andreas

"Tu salud es tu patrimonio y la inversión principal en la vida."





Mi Experiencia como Gordo

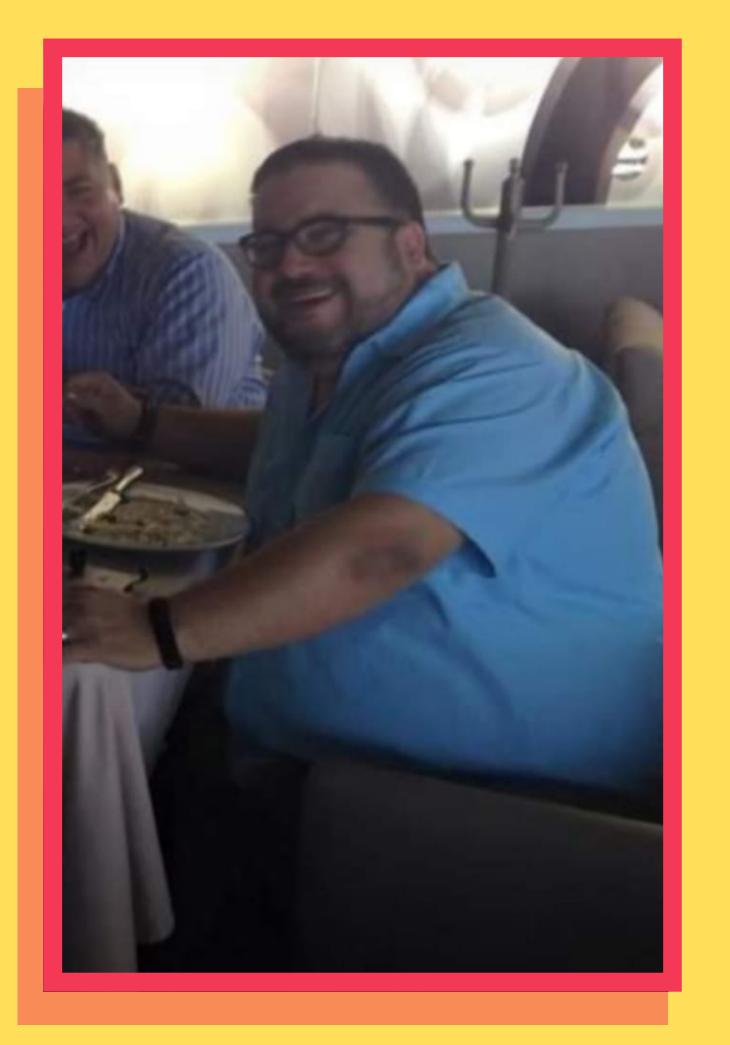
"No busques bajar para el espejo, no busques bajar rápido. Todo lleva su tiempo."

"El gordito feliz no existe. El cuerpo humano no está diseñado para comer en exceso."



"Reinventa tu comida y cuida tus niveles."

El cuerpo humano no está diseñado para ingerir azúcar en exceso.





4

Vivir es Moverse

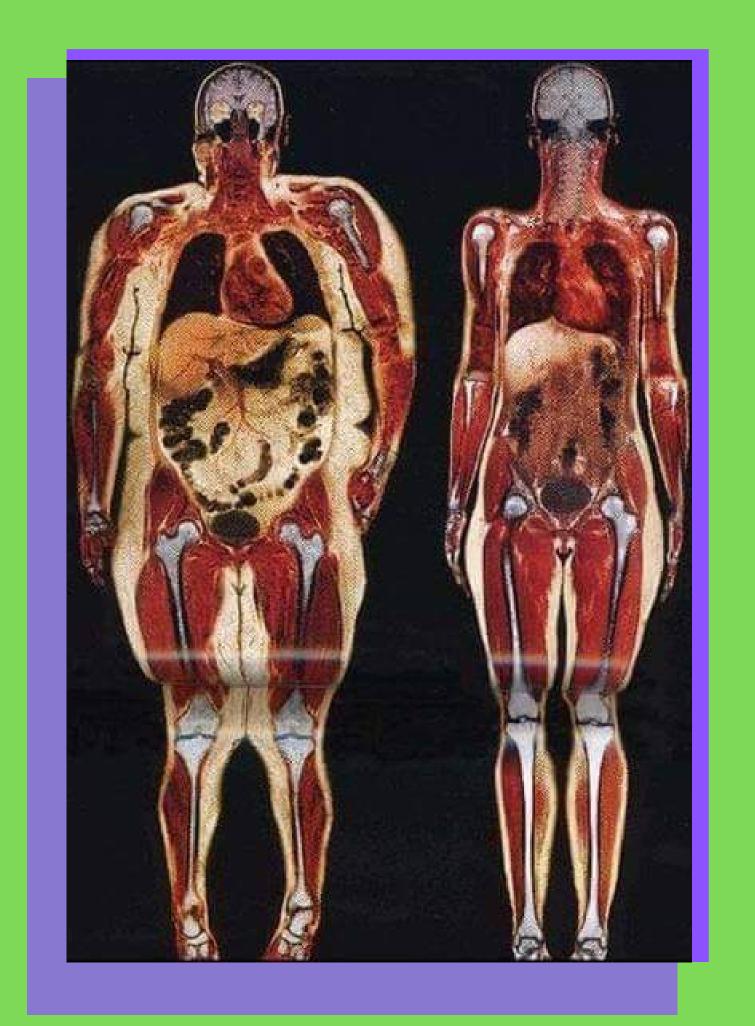
"El ejercicio es movimiento. Es un acto de autorespeto y disciplina. Evita el error de premiarse con comida."



Estableciendo Metas y Premios

Esta imagen es un escáner corporal de una mujer con 113 kg y otra con 54 kg.

Es urgente que dejemos de "romantizar" a la obesidad, no es aceptación, es un problema de salud.









"La vida está llena de decisiones. Elige aquellas que te hagan más feliz". ¿Qué prefieres, una hora de ejercicio o una hora de hospital?