

SIM, É POSSÍVEL!

No começo de junho de 2006, prestes a fazer 35 anos, resolvi começar uma mudança em minha vida. Com 113 kg, distribuídos em 1,71m de altura, sem estímulo pra nada, resolvi mudar porque meu filho disse que queria “ficar gordão que nem o papai”.

Não dava pra continuar na mesma, como sedentário e um histórico familiar de hipertensos e diabéticos.

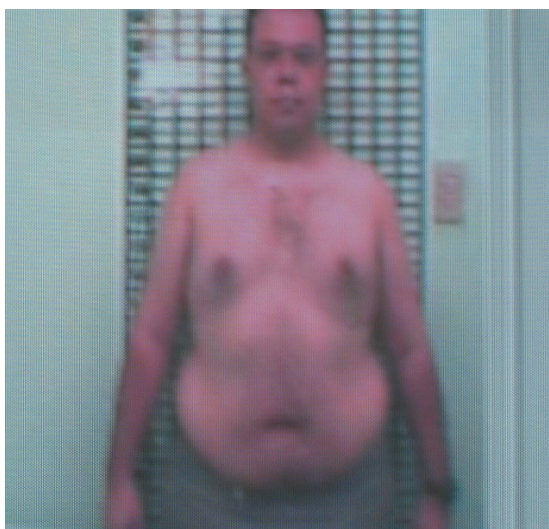
Procurei ajuda de uma psicóloga, de uma endocrinologista e de uma professora de educação física. As orientações dessas profissionais foram fundamentais para minha transformação.

Em 40 semanas perdi 38 kg, com reeducação mental, alimentar e muita atividade física. Tive paciência, persistência e certeza de que conseguiria melhorar.

Em 2008 mudei-me para Taubaté, onde tive a sorte de conhecer o Huka. Contei que tinha o sonho de correr a São Silvestre em São Paulo. Ele acreditou e me preparou ao longo de 32 semanas.

Não dá pra descrever a sensação de terminar a subida da Brigadeiro Luis Antônio e entrar na Paulista, sabendo que seu sonho tá sendo realizado, e bem diante da sua família. Corri os 15 km sem parar. Entre aquelas 20.000 pessoas, eu me sentia um super-atleta e um super-pai.

E para aqueles que querem realizar seus sonhos, eu digo: sim, é possível!



05/junho/2006



31/dezembro/2008