
e-mail nr 2 da Remo

Salve a tutti!

Sono passati poco piÃ¹ di tre mesi da quando ho iniziato il mio percorsi di educazione alimentare con il programma di AnimamagrA e dall'ultima e-mail che vi ho inviato i risultati e le soddisfazioni ottenute sono stati davvero tanti!

MartedÃ¬ scorso (25 maggio 2010) ho raggiunto quota -15 kg e devo dire che la gioia che provo Ã¨ molto difficile da esprimere in parole.

Poter indossare abiti che prima nemmeno avevo il coraggio di guardare nei negozi per non provare un a volta nella cabina di prova, quella devastante sensazione di inadeguatezza una volta visto che anche la taglia piÃ¹ grande addosso a me sembrava sempre troppo piccola e tagliata male.

Osservare la facce stupite e felici di alcuni miei carissimi amici che non incontravo da Natale a che nel vedermi sono rimasti senza parole.

Sono tutte cose che mi hanno regalato una felicitÃ senza paragoni e mi hanno dato giorno dopo giorno la spinta a continuare.

Sento che mi sto prendendo cura di me e la cosa mi piace da matti perchÃ© in tutti questi anni avevo, senza neanche rendermene conto smesso di amarmi.

Quando a gennaio ho iniziato a frequentare le riunioni e a seguire il programma questo risultato mi sembrava davvero impossibile e l'averlo ottenuto in cosÃ¬ breve tempo mi spinge ad andare avanti fino all'ultima tranche di dieta prima di arrivare al mio peso ideale.

La cosa piÃ¹ bella Ã¨ che non ho mai realmente sofferto la fame, che ho imparato e continuo ad imparare giorno dopo giorno quale Ã¨ il giusto metodo per potere dimagrire e allo stesso tempo a non rinunciare al gusto del cibo e alle cene fuori con i miei amici.

NON ho mai detto addio a tutto cio che amo a tavola:Ã pasta, pizza, dolci, ristorante giapponese o cinese non sono lontani ricordi ma continuano a far parte delle mie giornate semmai con gusto ancora maggiore,

Infine una delle gioie piÃ¹ grandi Ã¨ vedere che laÃ mia esperienza con questa educazione alimentare Ã¨ stata di ispirazione anche ad una mia amica che inizialmente molto restia ad intraprendere questa "dieta", alla fine si Ã¨ lasciata convincere ad oggi ha quasi perso 10 kg.

Il martedì-Ã Ã¨ diventato un appuntamento irrinunciabile per me e speroÃ che, per chi sta seguendo il mio stesso percorso e per chiÃ Ã¨ tentato dall'iniziarlo, possa diventare un appuntamento immancabile e ricco di soddisfazioni come lo Ã¨ per me.

Grazie Eva!

Grazie Pierluigi!

Grazie a tutti i miei compagni del gruppo alle 17.00 dell'Hotel Casa Valdese!

Ã