

e-mail da Marco

Ci Ã¨ pervenuta questa mail da Marco:Â

Volevo ringraziarvi per gli auguri per il mio compleanno!

Il primo gennaio pesando 106,9 kg, mi sono prefissato di arrivare, per il giorno del mio compleanno, 19 aprile, a pesare 90 kg.

Pur non potendo frequentare assiduamente il gruppo in questo periodo ho sempre seguito le regole condivise dal gruppo stesso, compilando quotidianamente il diario alimentare, anche quando "esageravo" (questo perchÃ¨, anche mangiando troppo, ti rendi conto di quanto hai "sforato"!)

Ebbene! Oggi per il mio 40esimo compleanno, sono salito sulla bilancia, dopo ca due settimane che non mi pesavo.... 90,8kg!

Ho raggiunto il mio obiettivo!

Sono orgoglioso di me, volere Ã¨ potere!

Non Ã¨ stato facile, gli ostacoli, le giornate no, sono tante e sempre in agguato, ma io sono stato piÃ¹ forte!

Grazie anche a voi! Il nostro incontro Ã¨ stato importantissimo!

Ultimo aggiornamento -42,2 kg!

Prossimo ed ultimo obiettivo -50kg!

Sono sicuro che il vostro aiuto e sostegno, Ã¨ uno stimolo maggiore al raggiungimento del mio obiettivo.

Grazie e ci aggiorniamo!

Marco