

## La Storia di Annamaria

Ci Ã pervenuta questa lettera da parte di Annamaria, Socialuna a Terni che ha perso 15 kg ed ha cambiato il suo stile di vita.

Ã

Ã

Ã

Ã

Ã A

proposito dell'attivitÃ fisica

Esco dal medico sportivo con un certificato, non richiesto, per lâ€™attivitÃ agonistica.

Rido! alla mia etÃ (che per la veritÃ non credo di avere) qualche gara posso farla!!

Non le farÃ perchÃ© questo non Ã il mio obiettivo, ma confesso che mi fa piacere pensare di poterla fare.

Il peso forma Ã raggiunto e mantenimento da due anni grazie agli incontri e alle chiacchierate con Eva e con le altre; mi sento bene â i controlli lo confermano â e soprattutto dentro mi sento un â da ventenne.

Ho raggiunto un equilibrio grazie a corrette abitudini alimentari e anche grazie al movimento che mi ha allontanato psicologicamente dal pensiero fisso del cibo. E si perchÃ© andare in palestra un'ora al giorno o nuotare, sempre per un'ora, o andare in montagna o a passeggio per la cittÃ, giova non solo a perdere peso, ma proprio a non pensare ai problemi e al cibo alibi o conseguenza dei problemi stessi. Parli, ridi, non pensi o pensi ad altro, e il corpo ritrova abilitÃ che non credevo di avere.

Ho imparato a nuotare e mi diverto, sono contenta di essere riuscita anche in esercizi mentalmente impegnativi perchÃ© mi aiutano a tenere attivo il cervello oltre a darmi la capacitÃ tecnica.

Ã

Ã

Ã

Â

Â

Il mio successo piÃ¹ grande questâ€™anno? Una maratona di 43 km in compagnia di giovani che hanno la metÃ  dei miei anni.

Il contatto con la natura Ã¨ altro rispetto al cibo, non ci penso neppure dopo 43 km!! Ãˆ bello scoprire che il cibo serve, ma non Ã¨ tutto e soprattutto che il cibo non puÃ² sostituire â€œaltroâ€ che serve piÃ¹ del cibo stesso.

Ci ho messo un poâ€™ a capirlo, ma meglio tardi che mai; per i giovani perÃ²: meglio presto che tardi!!!

A proposito ho appena compiuto 69 anniâ€

Â

Â