

Transcripción

“Hace diez meses, fui al médico para mi examen físico y recibí una llamada telefónica dos días después de que tenía Diabetes.

“Fui sorprendido y ‘conmocionado’ sería el primer adjetivo, ‘miedo’ en mayúsculas, en cursiva y en negrita fue el segundo.

“Es vergonzoso decirlo pero yo solía comer comida rápida todos los días, a veces dos veces al día y copiosas cantidades de la misma, no una comida, quizás suficiente para una familia. Cuando usted pesa 350 libras realmente no está consumiendo esa cantidad porque tenga hambre; existen problemas de fondo y creo que la comida era para calmarme y consolarme.

“Yo un adicto a la televisión. Cuando usted está tan pesado es difícil ser activo, es difícil caminar largas distancias y olvidarse de trotar o correr, subir escaleras. Solo las escaleras normales de su casa, un par de veces al día es suficiente para que al día siguiente usted tenga un dolor increíble en sus articulaciones, sus tobillos, sus rodillas.

“Saben, yo he tratado de perder peso muchas, muchas veces a lo largo de los años y no he tenido éxito y siempre pensé que era porque tenía una composición débil y no estaba mentalmente fuerte. Y una vez que me diagnosticaron con Diabetes, el miedo encendió una alarma y eso me motivó.

“Ellos nunca me dijeron, ‘Usted necesita perder 150 libras.’ Ellos dijeron, ‘Aquí están algunos ejemplos de comidas para el desayuno, el almuerzo y la cena. Aquí están algunos ejemplos de pasabocas y aquí hay algunos ejemplos de los diferentes ejercicios que nos gustaría que usted intentara hacer y con el tiempo se dará cuenta, día a día, semana a semana, mes a mes, que el peso comenzará a bajar.’ Y 10 meses después ya había perdido 141 libras, mi Diabetes estaba en remisión y ya no uso medicamentos para la presión arterial.

“Una de las principales cosas que me ayudó fue que ahora sólo bebo agua. No solía beber mucha agua antes, sino muchos refrescos, mucho té, muchas bebidas deportivas y no sabía que muchas de esas cosas tiene toneladas de azúcar.

“Cuando empecé a entrenar debido al peso excesivo solamente caminaba durante 5 a 7 minutos y eso era suficiente para sentirme adolorido, sin aliento y debe saber que no podía hacer más, pero me gustaba entrenar todos los días y después de quizás un mes me di cuenta de que estaba haciendo el doble de ejercicio; después de dos meses me di cuenta de que estaba haciendo quizás 4 veces más.

“A veces es difícil, pero realmente trato de mantenerme enfocado en la recompensa y de nuevo, el temor es un fuerte motivador.

“La otra cosa que me motiva es el amor hacia mi esposa y la amor se mi hija, Kelly y Katie. Quiero estar cerca de ellas todo el tiempo que pueda y estoy seguro de que quieren que esté cerca de ellas, siempre que pueda. Quiero ver cómo se desarrolla la vida de mi hija. Quiero llevarla al altar, quiero conocer a sus hijos, a mis nietos y eso es algo que no podría haber hecho si hubiera continuado con mi forma de vivir y mi forma de comer.

“Creo que lo más importante que he aprendido sobre mí es que soy más fuerte que lo que siempre pensé; la fortaleza mental es lo que me sostuvo y me di cuenta de que las semanas se convirtieron en meses y el peso comenzó a reducirse y a reducirse, porque tenía cierta fortaleza mental y muchas personas no la tienen o no han descubierto que la tienen todavía. Lo más importante que me gustaría que la gente supiera es que no deben esperar a que llegue una situación como la mía, cuando fui diagnosticado con algo grave, para actuar y tratar de arreglar las cosas porque algunas no son reversibles.”

“Me di cuenta desde que perdí 141 libras, que me sentía una persona diferente y las cosas que soy capaz de hacer ahora, son como la noche y el día, en comparación a cuando tenía 350 libras. Los dolores y las molestias de los eventos cotidianos ya no aparecen y no me siento sin aliento por ello, simplemente eso ya no sucede, me siento mucho mejor ahora que con cualquier cosa que probara cuando estaba tan pesado.”