“¡Rebajé 47 libras!”

Cómo lo logró Juleyka Lantigua.

November 19, 2007 By Juleyka Lantigua

¿QUIÉN ES ESA CHICA?

Hace tres años vi una foto que cambiaría mi vida. Reconocí a una persona en la imagen, pero no a la mujer con lonjas y mejillas, papada y brazos hinchados que aparecía junto a él. Era yo, de talla 16, lo más gorda que jamás había estado en mi vida.

HACERSE CARGO

Lo primero que hice fue comprar una máquina elíptica, porque prefería hacer ejercicios en la privacidad de mi hogar. Luego le pedí a las personas más cercanas a mí que me ayudaran a cambiar mi estilo de vida, lo que no sólo expandió mi red de apoyo sino que fortaleció mi resolución.

CAMBIAR PARA SIEMPRE

También tuve que aceptar que la tarea sería progresiva y lenta. Pero a los dos meses, la gente comenzó a notar que estaba más delgada. En seis meses, ya había perdido una talla y aumentado mi energía, tono muscular y resistencia. A los 12 meses, era talla 10 y sentía que mi vida estaba llena de energía y optimismo, como nunca antes. Hoy soy talla 8 y continúo haciendo ejercicios de 3 a 4 veces por semana y como con sensatez. El plan es mantenerme sana por el resto de mi vida.

Qué hizo Juleyka:

Hizo ejercicio durante al menos una hora, de 4 a 5 veces por semana
Disminuyó dramáticamente el consumo de azúcar y carbohidratos procesados, como los que se encuentran en las bebidas gaseosas
No comió después de las 7 p.m.
Redujo el tamaño de las porciones a la mitad y comió meriendas saludables entre comidas
Usó suplementos a base de hierbas como jugo de aloe vera y aceite de linaza para mantener sano su aparato digestivo

Consejos de Juleyka

Comprométete a largo plazo.

Busca el apoyo de tu familia y seres queridos.

Aprende sobre nutrición, las propiedades digestivas de los alimentos y sobre cómo funciona tu cuerpo, para que sepas qué hará con los alimentos que consumes.

Prepara tu propia comida, incluso los almuerzos, así controlas lo que comes.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/rebaj-47-libras