



¿Te sobran kilos? Esta hermosa historia te ayudará a adelgazar

Dicen que los niños y los borrachos son **los más honestos**. En este caso, la brutal sinceridad de los hijos, especialmente de uno, si no han salvado la vida de su madre, sí que han mejorado su **calidad y autoestima**. Esta mujer obesa quedó **tan impactada** por el inocente pero revelador **dibujo** de su hijo que le motivó lo suficiente como para perder peso. Nada menos que **la mitad de los kilos** que pesaba.

Según informa el periódico [Walesonline](#), Meryem Davies, de 37 años afirmó que «estaba **extremadamente avergonzada** de mi tamaño. Era miserable». Davies declaró que luchó con su sobrepeso «desde que era una adolescente y a lo largo de los años, tras muchos intentos y dietas diferentes, perdía algo de peso, entonces recaía y lo ganaba de nuevo... **y más**».

Davies señala que para **desayunar** se comía un «gran bol de cereales azucarados seguidos de tostadas empapadas en mantequilla». Añade que las **cenas familiares** se cocinaban con «salsas listas para cocinar malas para la salud,

comidas rápidas con postres calóricos».

La mujer confiesa que cuando su marido Leigh se ausentaba y estaba sola se daba **atracones de aperitivos**. «Tuve **avisos** del doctor sobre mi salud en diferentes ocasiones, advirtiéndome de que estaba obesa y con **riesgo de ataque al corazón**, e incluso aunque sabía que había antecedentes de ataques al corazón en la familia todavía **no era capaz** de dejar mi favorita comida basura».

Sin embargo, la **gran revelación** le llegó en febrero de 2014 cuando su hijo Thomas llegó a casa orgulloso **con un dibujo** que había hecho en la escuela. «Era un retrato de familia con todos los miembros delgados **menos yo**, me había dibujado como una mancha redonda».

Reconoce que «realmente **me molestó** cuando lo vi, pero no se lo dije a Thomas, yo sólo subí al piso superior y **lloré**», relata al rotativo. Eso, combinado con un incidente en vacaciones donde Meryem no pudo tomar parte en varias actividades porque se quedaba **sin respiración** le inspiraron un cambio.

«Mis hijos me llamaron **gorda** porque no podían rodearme con sus brazos cuando me daban **abrazos**. Era muy molesto. Quiero seguir por aquí para ver a mis hijos crecer, así que en mi interior sabía **que tenía que perder peso** tanto por ellos como por mí», afirmó.

Así que cuando regresaron de vacaciones esta madre **se apuntó** a un grupo local de adelgazamiento y comenzó por derecho un nuevo **plan de alimentación**. En su primera semana perdió **3,2 kilos** que llegaron hasta los **32** de pérdida en **11 meses**.

Cuando se apuntó al grupo de terapia le encantó escuchar las inspiradoras historias y consejos de otras personas que lo habían conseguido. «Entonces, cuando me pesaron y vi que exactamente **pesaba 127 kilos** quedé devastada», afirma. Sin embargo sacó fuerza y determinación para ponerse **manos a la obra**.

«Observar cómo mi cintura se **estrechaba** y bajaba tallas en la ropa era **increíble**», señaló.

En las navidades de 2015 Meryem ya era 57 kilos más ligera y en febrero de este año ya había perdido **su objetivo** de 64 kilos.

«El viaje **no acaba** aquí», añade. «Sigo yendo al grupo cada semana para seguir

manteniéndome en mi objetivo».

«Lo mejor de todo es que mis hijos pueden rodearme con sus brazos y **darme abrazos**, algo que nunca creía posible antes y es todo gracias a **la brutal honestidad de mis hijos**«. afirmó.

El caso de esta madre demuestra que todo es posible con la **motivación acertada**.