

TENDENCIAS

Después del suicidio de su esposo ella pierde 57 kilos!

El Ciudadano · 22 de julio de 2017

Después del suicidio de su esposo, ella se toma una foto diaria durante un año ¡y pierde 57 kilos!

Ella es Justine McCabe, de 31 años de edad; en febrero del 2016 ella pesaba alrededor de 140 kilogramos y sufrió una tragedia familiar: su esposo se suicidó. La familia y amigos de Justine la impulsaron a unirse a un gimnasio para sobrellevar el duelo.

Ella cambió la comida chatarra por una dieta sana y desintoxicante y realiza sus ejercicios seis veces a la semana. Para llegar a su meta, decidió tomar una selfie cada día y así documentar su transformación; también se ha planteado otros retos basados en cosas que siempre le dieron miedo hacer como skydiving, viajar sola, ejercitarse y subir la Torre Eiffel.

Esta es Justine en febrero del 2016

Así comenzó el reto de cambiar su vida. Ha pasado más de un año y está irreconocible. Ha perdido alrededor de 57 kilos y pasó de ser talla 26 a 12 en medidas inglesas. Justine comenta:

La muerte de mi esposo fue muy fuerte y horrible, mi estado de ánimo empeoró porque había perdido a mi madre no mucho tiempo atrás. Saber que alguien a quien amas comete suicidio y afrontar el periodo de duelo, es una de las cosas por las que tuve que pasar que me dieron más miedo y tristeza en la vida.

El suicidio de su esposo le abrió los ojos

La muerte de mi esposo me despertó y me hizo darme cuenta de que necesitaba hacer muchos cambios.
Después de tener el tiempo de evaluar mi vida mientras me ejercitaba, llegué a la conclusión de perseguir

mis sueños y acabar con mis miedos. Necesitaba realmente vivir. Sabía que si podía sobrevivir sin mi marido y sin mi mamá, entonces debía romper mis ataduras y límites haciéndole frente a los miedos que tenía, para vivir una vida de la que me sintiera orgullosa.

Cuando Justine perdía más peso se volvía más aventurera

Los 365 días de selfies fue una de las primeras cosas que hice, empecé durante mi duelo, los primeros días fueron horribles me sentía tan perdida y rota. Antes si me hubieran pagado por hacer skydiving y esas cosas no lo hubiera hecho, pero después de la muerte de mi esposo yo quería enfrentar esos miedos. Cada reto que cumpla me hace sentir más viva y me trae de vuelta a la realidad, es mi combustible para seguir y vivir.

Enfrentando miedos y cumpliendo metas inalcanzables

Perder peso fue parte de un cambio de estilo de vida, he tenido sobrepeso desde que tenía 18 años y siempre trataba perderlo con las dietas de moda pero nunca funcionaba. Cuando subía a un avión necesitaba un extensor de cinturón de seguridad, era vergonzoso y siempre era la chica gorda. Antes solía comer grandes porciones, muchos alimentos fritos y en la cena llegaba a servirme tres veces. Realmente afectó mi confianza, me conocían como la gran chica gigante por mi altura y peso. Para lidiar con ello y con toda la vergüenza que sentía, me confortaba a mí misma comiendo más, era un ciclo vicioso.

Las selfies la ayudaron a realmente vivir

Las selfies me impulsaron mucho, cuando no quería ir al gimnasio las veía y me daba cuenta de porqué lo estaba haciendo. Al ver las primeras fotos se me ponía la piel de gallina, no podía creer lo lejos que había llegado en mis metas, que en un principio me parecían inalcanzables. Ahora siento que soy una persona diferente. Persigo mis sueños y realmente vivo.

Siete meses de vida saludable y ella pudo volver a utilizar jeans

A medida que Justine perdía peso fue capaz de cumplir retos más grandes como una carrera de obstáculos, aprender a surfear, subió la Torre Eiffel y más. Ahora pesa solo 85 kilos y tiene la determinación de seguir cumpliendo desafíos que enriquezcan su vida.

Pesar menos de 90 kilos es asombroso, fue como decirle adiós a la gran chica que era. La gente que me conoce desde hace mucho tiempo no me reconoce y sus mentes explotan por ver todo el peso que he perdido. El reto no termina aquí, este año tengo otras cuatro carreras de obstáculos, más skydiving, saltar del bungee y viajar. Ahora vivo la vida sin límites.

Justine lo logró con ayuda de su entrenador personal

Ella recibió apoyo todo el tiempo de Jonny Straws, su entrenador personal, le atribuye mucho de su éxito a su apoyo incondicional. Estas son algunas palabras de Jonny:

Desde el principio Justine tenía una meta en la mente y buscamos la manera más desafiante de lograrla. Ella hace cardio, pesas, una variedad de HIIT training (Entrenamiento de intervalos de gran intensidad) y un plan alimenticio que se ajustaba cada mes para que siempre tuviera comida deliciosa y saludable. No puedo esperar a que ella continúe mejorando su estado físico y su salud.

[Vía: Difundir](#)

Fuente: El Ciudadano