

El impresionante cambio de cuerpo de una chica que gastó su beca universitaria en comida chatarra

El Ciudadano · 1 de octubre de 2017

Su adicción por la comida chatarra y las fiestas la llevaron a pesar casi 150 kilos, los cuales comenzaron a dañar su salud y su autoestima.

Nicole Mealey, una joven británica, se gastó 18000 dólares correspondientes a su beca universitaria en comida chatarra y alcohol.

Como gran parte de los universitarios, Nicole vivía en la comida rápida ante la ausencia de tiempo y para satisfacer el gran gusto por ésta, junto con pasar de fiesta en fiesta durante sus ratos libres. Un estilo de vida que la llevó a pesar casi 150 kilos.

Y es que un día normal la joven comía dos rollos de salchicha de desayuno, un sándwich de pollo con mayonesa y queso, un paquete de papas fritas al almuerzo y para la cena un kebab o bien pollo relleno con papas fritas. Además, sus meriendas eran chocolates, frituras y 2 litros de Coca Cola.

“Como adolescente ya era talla 14 y simplemente amaba la comida chatarra, además realmente no me importaba como me veía. A los 18 pesaba 125 kilos y rápidamente comencé a caer en una rutina de atraques de comida rápida, chocolate y frituras. Me iba de parranda cuatro veces a la semana y me gastaba más de 150 libras (unos 150 mil pesos) en tragos y kebabs. Consumía más de 2 mil calorías sólo en alcohol”, contó Nicole a [Mirror](#), 10 años después de haber abandonado este estilo de vida.

Tanto era el gusto por su estilo de vida, la joven tuvo que buscar un empleo de medio tiempo en una oficina de radio taxis para costearlo, mientras estudiaba administración de negocios en la universidad de Ulster, Irlanda del Norte.

Sin embargo, no todo era alegría y lentamente sus hábitos comenzaron a pasarle la cuenta, ya que **“mis amigos se referían a mí como ‘la amiga gorda’. Yo simplemente me reía, pero cuando estaba sola los comentarios me hacían sentir horrible”**, cuenta.

“Me ponía al frente cuando salía y trataba de verme como la vida y el alma de la fiesta, pero por dentro era miserable con respecto a mi tamaño y mi peso”, recuerda hoy la titulada en administración.

Además de las consecuencias sociales, el sobrepeso comenzó a afectar su salud, puesto que **“no podía subir las escaleras sin que mi pecho quisiera explotar y subirme a la parte de atrás del auto de dos puertas era imposible”,** detalla.

“El dolor de espalda se hizo insoportable y tuve que ir al médico. Me dijeron que mi cuerpi no podía soportar mis kilos demás, que eso estaba deteriorando mi salud. Me sentí avergonzada al darme cuenta de que me había permitido llegar a este punto”, añade Nicole.

Pero el golpe final que la llevó a un cambio fue luego de que buscara un vestido para la fiesta de una amiga y simplemente no encontrara nada para su cuerpo. Cuando llegó a la celebración y se vio rodeada de chicas delgadas tomó la decisión: tenía que bajar de peso.

Para conseguir su objetivo comenzó a ir al gimnasio y cambió su alimentación. Por ejemplo, cambió las pizzas por un plato de pescado con arroz integral. Gracias a esto, en cuatro meses ya había perdido 20 kilos y su vida comenzaba a dar un feliz giro.

Actualmente, sigue trabajando para mejorar su salud y su figura, logrando alcanzar los 75 kilos de peso.

“Ahora tengo confianza, aunque aún debo acostumbrarme a que los chicos me hablen. En vez de gastar mi dinero en comida chatarra me la gastó en jeans y vestidos. De lo único que me arrepiento es de no haber comenzado antes”, confiesa Nicole.

¡Mira como luce actualmente tras su impresionante cambio!

Vía MundoTKM

Fuente: El Ciudadano