

Barbara

BARBARA, L'IPOTIROIDISMO E LA PAURA DI GUARDARSI ALLO SPECCHIO

Ho iniziato il mio percorso nutrizionale con la dottoressa Ferrari a metà settembre.

Abbiamo fatto una chiacchierata informale fuori dal suo studio medico nel quale mi ha dato, senza aver visto le mie analisi del sangue e senza aver fatto la prima visita, solo ascoltando il mio disagio, alcune indicazioni iniziali su cosa avrei potuto mangiare e cosa no.

Detta così sembra che la dottoressa sia davvero una ciarlatana... invece assolutamente no!

Io ho iniziato a utilizzare lo stile nutrizionale consigliato in maniera ufficiosa, fin da subito, e sono arrivata al primo appuntamento in studio che mi sentivo, almeno mentalmente, molto meglio, meno "intossicata".

Pensavo quasi 70 kg.

Avevo molta ritenzione idrica e cellulite.

Un addome prominente che ha portato diverse persone a chiedermi se fossi di nuovo in dolce attesa.

Mi guardavo allo specchio e non mi riconoscevo più, non mi piacevo più.

Sono arrivata a negare ogni forma di contatto con il mio corpo, anche a mio marito.

Ma la cosa più importante, e per me grave, è che mi sentivo come "intossicata". Negli ultimi 4 anni avevo avuto diversi episodi in cui la mia testa entrava in stato confusionale.

Soffro di IPOTIROIDISMO scoperto nel 2014. Molte volte ho chiesto allo specialista se un regime alimentare specifico potesse aiutarmi. La risposta è stata sempre la stessa: NO CATEGORICO E SGUARDO INORRIDITO.

La Dottoressa Ferrari, invece, a questa mia domanda ha risposto con un sì e uno sguardo rassicurante.

Ha ascoltato il mio disagio e mi ha detto che, in linea di massima, avrei dovuto rinunciare ad alcune tipologie di cibo, almeno nella fase iniziale del percorso.

La cosa più importante, secondo me, è stato il nostro primo colloquio nel suo studio medico.

Mi ha chiesto se ero disposta a rinunciare a tutti i miei cibi e se ci fossero dei cibi che proprio non riuscissi a mangiare.

Quando ha preso nota di tutte le mie misure, Emanuela ha potuto palpare tutto il mio disagio di fronte al mio corpo allo specchio

Mi ha rassicurato quasi come una mamma e dopo una settimana mi ha consegnato la mia dieta, stilata sulla base delle mie analisi del sangue, sulle mie abitudini, sulla mia unicità come persona.

Il mio corpo ha reagito bene da subito: da ottobre a dicembre ho perso circa 10 kg.

Persa praticamente tutta la ritenzione idrica sulle cosce e niente più addome prominente.

Tutto assolutamente senza attività fisica, perché non sono una sportiva e oltre le mie tre passeggiate con il cane non vado.

Non ho mai sofferto la fame.

Ho avuto sempre delle schede giornaliere varie su cui basare le mie giornate nutritive.

Sono tre mesi che ho smesso la dieta e che mangio di tutto seguendo lo stile della dieta (proteine, carboidrati e verdure o frutta ad ogni pasto, senza pesare ogni singolo alimento) e non ho ripreso nemmeno un etto, anzi!

La dottoressa Ferrari mi ha fatto rinascere di nuovo e non

posso che ringraziarla e consigliare il suo aiuto nel perdere peso, ma soprattutto per riprendere un rapporto positivo con il proprio corpo.

Grazie di cuore Dottoressa!!!