

Silvia

SILVIA E LA SUA ULTIMA "SPIAGGIA" PRIMA DI EUTIROX

Un anno fa, verso la fine di agosto, in vista della mia prima uscita da casa per giocare a pallavolo, prenoto le mie solite analisi di routine alla tiroide con eco.

Diciamo che in famiglia abbiamo tutti una certa "familiarità" con questa ghiandola che sinceramente fa un po' come gli pare! Difficilmente ho avuto i valori al di sotto della soglia massima, ma mai niente di allarmante. Comunque, il giorno arriva e faccio le analisi, e come al solito qualche giorno dopo torno per prendere i risultati. I valori erano altissimi come non lo erano mai stati e parlando con la mia dottoressa, parliamo decidendo di iniziare a prendere l'**Eutirox**.

Un po' di tempo prima, tramite mia cugina, avevo sentito parlare di Emanuela, colei che aveva magicamente risolto i problemi digestivi di mio cugino!

Decisi di darmi un'ultima possibilità prima di diventare dipendente da un farmaco. Presi il numero e la chiamai.

Già solamente la voce è stata da subito accogliente e dolcissima... e dentro di me pensavo: se è così dolce non potrò mai togliermi la cioccolata!!!!

Prima visita fatta, con annessi i vari calcoli dei valori necessari per arrivare ad un piano alimentare adeguato per quella che sarebbe stato il mio stile di vita!

Inizio a settembre. Ero agitata ed anche un pochino sfiduciata perché sinceramente le mie abitudini alimentari non mi avevano mai portata a nulla... ma **Emanuela** mi ha supportata ed incoraggiata tantissimo e soprattutto... a qualsiasi ora del giorno!

Ci vediamo dopo 2 mesi, perché giocando fuori Roma non sapevo come fare ma non ne abbiamo mai fatto una tragedia,

anzi. Ho perso 4 kg ed il 5% di **massa grassa**; inoltre ho perso Cm ovunque.. tanto che per la prima volta riuscivo a vedere il buchetto tra le cosce.... Cosa che pensavo fosse possibile solo per Belen!!! Ma la cosa più incredibile è stato il risultato delle prime analisi della tiroide... i valori si sono abbassati in modo impressionante!

Ritorno a Trento piena di entusiasmo e di voglia di ricominciare. **Continuo seguendo i suoi consigli ed integrando i vari alimenti**, è Aprile, sono passati 8 mesi. Pesavo 74kg ed ora sono a 67kg. Avevo una percentuale del 26% di massa grassa ed ora sono al 18%. Mai avuta fame, mai avuto un calo fisico, mai avuta la voglia di tornare alle mie vecchie abitudini.

Ritorno a fare le analisi della tiroide, mai avuti i valori al di sotto della soglia massima. Per la prima volta non erano segnati con un colore più scuro rispetto agli altri. E' passato un anno e **l'Eutirox ancora non è stato tolto nemmeno dalla carta della farmacia!**

Non contenta ho portato nel corso del tempo anche mia madre, mio padre ed alcune amiche.

Grazie per **avermi insegnato che è possibile cambiare le proprie abitudini** in qualsiasi momento. Che è possibile organizzarsi in qualche modo anche quando si esce la mattina presto e si rientra la sera. Ho imparato a mangiare imparando a sentire cosa fosse indicato per il mio corpo e cosa meno.

Certo .. quest'estate con un ragazzo siciliano non è stata così semplice trattenermi... e ho **mangiato cose che generalmente non sono così indicate** .. a meno che da domani non decidi di inserire cannoli siciliani ed arancini nel mio piano alimentare!!!

Appena rientrata a Roma ho ripreso a mangiare come al solito e sono ripartita per tornare a giocare... tutto regolare e nella norma come d'altronde ... nell'ultimo anno! **SEI MITICA.**