

Pensamentos sobre a obesidade

Normal 0 21 false false false PT X-NONE X-NONE

 Normal 0 21 false false false PT X-NONE X-NONE

 A obesidade é uma doença grave e cr&ocute;nica que afecta milhões de pessoas por todo o mundo. A obesidade não é nem nunca deverá ser considerada como sendo parte de uma raça, religião ou crença. As pessoas obesas não são diferentes das pessoas “normais”, não devem ser olhadas de forma diferente nem com qualquer tipo de preconceito. São pessoas como quaisquer outras. A obesidade é uma doença que pode afectar qualquer pessoa, a qualquer momento. É como o cavalo de Tr&ocute;ia, uma armadilha à espera do momento certo para atacar. A obesidade baixa a auto-estima, aumenta o risco de doenças graves (mortais por vezes) e depois de ser obeso é muito difícil emagrecer. Perder peso tem sido a grande dificuldade dos últimos 30 anos (provavelmente até mais) em países desenvolvidos e passados tantos anos continua a ser uma doença temível. As comidas rápidas, stress, problemas de saúde, familiares ou de trabalho são as causas mais prováveis para tornar-se obeso. Mesmo quando a obesidade chega a um ponto que a pessoa em questão apenas quer emagrecer rapidamente, torna-se difícil cumprir esta tarefa. Mas não impossível. Se assistiu ao [peso pesado](#) (programa de televisão) deve ter reparado que aquelas pessoas esforçam-se para não desistirem. Negam qualquer comida não saudável porque adoptaram uma dieta saudável, fazem exercício físico intenso porque comprometeram-se me emagrecer o mais rápido possível mas ainda mais importantes esforçam-se diariamente para cumprirem uma promessa que fizeram-se a si pr&ocute;rios: deixar a obesidade para trás. A obesidade é uma doença difícil de encarar e precisa de muito apoio emocional para ser superada mas nada é impossível. Assegure-se de que está todos os dias motivado e que as pessoas em seu redor incentivem-no ainda mais. Deixar de ser obeso, perder peso e ter uma nova vida depende de si!

Sobre o Autor

Gosto de ajudar os outros e se puder contribuir para uma vida mais saudável dos leitores ficarei feliz!

Source: <http://www.artigopt.com>