

Mi historia: Jorge Vega

Jorge Vega: Mi ansiedad era de... de azúcar, lo que necesitaba mi cuerpo y me pedía azúcar. Yo me levantaba antes de ir a trabajar, pero tenía que pasar por la cocina y comer algo dulce. Porque mi cuerpo se levantaba tembloroso, sin energía... Y yo, pensando que lo que me pedía el cuerpo era azúcar, (que eso) era la energía que necesitaba para tener un día bueno, que no era así.

Mi vida antes de la alimentación baja en carbohidratos era comer carbohidratos, comer carbohidratos y descansar, solamente eso. Tenía un sobrepeso impresionante, de 118 kilos y... mi cuerpo lo sufría. Mis articulaciones lo sufrían. No tenía ganas de caminar, imposible; ganas de ir a trabajar, menos hacer deporte. No encontraba tallas para mí, me daba mucha pena comprarme ropa. Ya no quería comprarme ropa, lo que fuera me lo ponía, de hecho no salía mucho o sea, del trabajo a la casa, de la casa al trabajo.

La alimentación baja en carbos la descubrí por intermedio de un amigo, Pollo Fit, que es un entrenador personal. Que me orientó, me explicó un poco de que se trataba, que había que aumentar el consumo de grasas. (Yo) no entendía mucho, pero decidí intentarlo. Que nada perdía, porque si ya antes había perdido tiempo, dinero, consumiendo medicamentos que me hacían daño, y los rebotes eran... eran importantes cuando dejaba de tomar medicamentos que me ayudaban a adelgazar, mi cuerpo se inflaba, mucho más. Y no me equivoque, no me equivoque en cambiar, mi nuevo estilo de vida y mi nuevo estilo de alimentarme.

Bueno, los cambios que note en mí, fueron muy importantes y muy rápidos. O sea, yo noté que yo tenía ganas de hacer cosas, tenía otra cara. Mi familia me notaba: "al papá le queda toda la ropa suelta". Mi esposa decía: "¿Qué te está pasando?". "No sé -le decía yo-, no sé qué me está pasando pero estoy feliz".

Al momento entreno, entreno bastante, me costó partir. Yo siempre iba al gimnasio pero, yo estaba horas y horas caminando. Pero cuando empecé a prepararme con esta nueva alimentación, y con entrenamientos que no eran necesariamente largos, (si no que eran poco tiempo, pero más intensos), noto que mi cuerpo tiene mucha

energía. Cuando entro al gimnasio tengo muchas ganas y no tengo ganas de salir del gimnasio. Y eso... bueno, yo culpo a la alimentación low carb.