

## **Mi historia - con Saúl Meza**

**Saúl Meza:** Un gordo siempre dice que es feliz, ¿ya? En cierta medida lo es... pero, cuando la imagen que te entrega el espejo, no va acorde con esa felicidad, es un poco contradictorio. Y eso te sume en una depresión silenciosa.

Mi nombre es Saúl Meza, yo soy cantante y vivo en Villa del Mar, en Chile. Bueno yo pesaba 143 kilos, y ya he bajado más de 40 kilos comiendo bajo carbohidratos ¿cierto? Los que somos así grandes, porque yo llegue a ser mórbido con 143 kilos, generalmente perdemos las esperanzas, y uno pierde contacto, se empieza a aislar ¿cierto? de la gente, empiezas a desaparecer del lugar y solamente estáis tú y tus problemas.

Y eso es lo que me estaba sucediendo antes, estaba... siempre como que pensé en algo milagroso ¿cierto? Creo que todos los gordos sienten como que alguna vez va a llegar algo milagroso que va hacer así y se va a acabar todo este problema y tú vas a hacer una persona común y corriente, que te vas a ir a comprar ropa, a cualquier lugar, y que nadie te va a mirar en la calle o que cuando te subes en algún auto nadie pone ningún rostro... Pero, no sucede así. Y eso que fue un tema en donde yo me encontré a mí mismo ¿cierto? Y dije: ¡Esto se tiene que acabar, ahora, ya! ¡Y se tiene que acabar ahora, ya!

Me fui al Google, alguien tiene que haber descubierto algo en este siglo XXI ya y que no esté quizá en los medios de comunicación y lo estén ocultando porque, no sé, etc.

Porque a alguien no le conviene, porque yo también sabía que el negocio de los enfermos es bueno para muchos. Y googleé y apareció la primera búsqueda, en un matinal chileno y veo a este señor Pedro Grez que está hablando sobre un tema de "comiendo grasas". ¿Comiendo grasas? Me llamo la atención, dije yo. A ver... si come grasa, es que esto lo puedo hacer yo.

Entonces me metí y ¡guau! Me hizo lógica totalmente, fue así como revelador e inmediatamente dije: "¡Ya, listo mañana empezamos!"

Lo primero que yo descubrí el tema la saciedad, eso fue súper importante, no sentir hambre, no sentir hambre por muchas horas.

Cuando me da hambre, ahí recién como, no despierto y como, sino que incluso ya solamente espero que pasen horas, porque sé que mientras más tiempo pasa, más tiempo tengo para quemar grasas.

Entonces, trato de ir corriendo, corriendo. Entonces a veces en ese correr las horas, llego tarde, tarde, tarde, y vuelvo a comer solamente, y a veces como una vez al día. con suerte como 2 veces al día. Antes comía 3, 4, 5, 6 veces... ¡Malditos carbohidratos! Esa es la verdad.