

Ho iniziato il mio percorso presso il Frontis perché sapevo che era arrivato il momento di cambiare.

L'ho capito da sola che non stavo conducendo uno stile di vita sano, ma ci ho messo del tempo.

La mia alimentazione aveva causato ripercussioni non solo sul mio aspetto fisico, ma anche sulla mia autostima:

Non avevo voglia di uscire, non mi andava di vestirmi ed ero solita farmi molte paranoie delle quali non so nemmeno spiegare il perché. Pensavo che avrei vissuto così per sempre, perché ormai avevo imparato a convivere in questo stato.

Un giorno mi sono guardata allo specchio e mi sono detta che potevo essere meglio di così. Dovevo assolutamente cambiare stile di vita, perché così non potevo continuare.

Il percorso iniziato con il frontis mi ha portato sulla giusta strada e mi ha fatto capire la gravità di problemi che continuavo a sottovalutare. Seguire la dieta mi è risultato difficile solo per i primi giorni, poi è diventata una parte della mia quotidianità.

I risultati dei miei sacrifici sono arrivati subito, senza farsi aspettare. Il peso è diminuito in poco tempo, ma non era di quello che più importava, quanto della mia salute.

In poco tempo ero una persona nuova. Io stessa mi sentivo rinata e gli altri mi trovavano diversa:

È stata una vittoria alla quale non sarei mai arrivata se avessi scelto di continuare da sola.

Il mio percorso non è ancora finito, ma mi ritengo a buon punto. Per una ragazza di 16 anni penso di poterlo definire un gran successo. Sono contenta dei traguardi ottenuti grazie al frontis e ogni giorno mi convinco sempre di più che iniziare questo percorso sia stata una delle decisioni migliori della mia vita.

Ringrazio il frontis per avermi aiutato nell'impresa di cambiare vita, anche se per colpa sua, sono costretta a rifarmi il guardaroba.

Gemma