

*Hola; mi nombre es Marcela MacDowel, tengo 35 años, mido 5.7.*

*Me casé muy joven, a los 17 años y tuve mi primer hijo a los 18 años (una niña). Cuando empecé mi embarazo pesaba 125 lb., y al término del embarazo ya había un aumento de 90 lb. y ahora pesaba 215 lb.*

*Empecé a tratar de hacer ejercicios y no bajaba nada, mi cuerpo se me deformó totalmente. Mi esposo en ese momento se burlaba de mí, me llamaba vaca, elefante, ballena y empecé a sentirme así, entonces seguí comiendo hasta llegar casi a las 300 libras de peso en esos 3 años.*

*Me separe de mi esposo y empecé a tomar pastillas para adelgazar y no comí nada, logré bajar 100lb en un año y luego quede embarazada de mi segundo hijo, con este embarazo no comí tanto y solo subí 10 libras; una vez Salí del embarazo continué tomando las pastillas y logré bajar hasta 160 libras.*

*Durante este tiempo me cuide y contraí un nuevo matrimonio del cual hay un tercer hijo; aumente solo 30 libras de peso, pero me paso algo terrible, mi sistema nervioso se había malogrado con todas las pastillas que había tomado para bajar de peso, tanto así que me empezaron a dar ataques de ansiedad y pánico.*

*Mi doctor me dio a tomar otras pastillas para locos y me dijo que básicamente estaba a punto de la locura.*

*No sabía que hacer ahora pesaba 240 libras y me estaba sintiendo siempre mal, mi esposo tenía que llamar la ambulancia por lo menos dos veces cada dos semanas y en la sala de emergencias ya me conocían, mi esposo me dejó se fue por que se cansó de esta situación.*

*Empecé a buscar ayuda y me encontré con Mario y Sandra. Hable con ellos sobre mi problema y para Nov 5 me hicieron un examen consistente en lo que sería mi composición orgánica, una especie de examen psicológico, luego de saber mis condiciones físicas y psicológicas empezamos un entrenamiento físico de pesas combinado con terapia en charlas que me ayudaron a recuperar mi autoestima.*

*Más adelante vino el tratamiento del acné y rosácea que me acomplexaba ante todo el mundo, eso me daba inseguridad y sabía que no era agradable ni para mí ni para nadie.*

*Para marzo del 2006 yo había bajado 60 libras de grasa; en abril de una talla 24 había bajado a una talla 9 o 10.*

*Entonces se me quitaron los ataques de ansiedad y pánico Mario me hizo entender que todo eso estaba en mi mente. Se acabaron mis viajes a la sala de emergencia, entonces puede suprimir las pastillas que el Dr. Me había recetado y mi esposo regreso de nuevo a la casa.*

*Ahora continúo entrenando con ellos y, entendí el verdadero camino para poder recuperar mi salud física y mental.*

*Sigo poniéndome más bonita ahora pensando en mí y, no en los demás sé que debo querer a mis semejantes en la medida en que me quiero yo. ¿Si no se amarme yo misma como podría dar amor a mi esposo y a mis hijos?*

*Ahora me siento llena de vida, tengo mucho que agradecerles a Mario y Sandra que me devolvieron mi vida, ahora soy muy feliz y sin ellos no puedo estar.*

*Esta lección se la recomiendo mucho a las mujeres que están pasando por esta penalidad busquen ayuda, no se refugien en drogas ni pastillas y si encuentran a Mario y Sandra cójanlos y cuídenlos como un tesoro que en verdad lo son.*

*Gracias por todo, los quiero*

*Marcela.*