

[Inicio](#) > [Salud](#)

## De un reality a una realidad saludable

Martes, 14 de octubre de 2014 a las 12:42 pm

[Ver comentarios](#)



Tatiana

Tras perder una media de 40 kg, los 10 participantes de la campaña social “Comprometidos por un peso saludable” posan para un calendario solidario cuyos beneficios irán destinados a impulsar una investigación en pro de la lucha contra la obesidad.

Bajo el nombre “De un reality a una realidad saludable”, el calendario recoge un año después los retos cumplidos de estas 10 personas, que no entraron en el reality “No seas pesado”, pero que sí han conseguido gracias a la “Comprometidos por un peso saludable” bajar de peso y convertir su sueño en una realidad.

El pasado viernes tuvo lugar en Madrid, uno de los últimos eventos de la campaña de concienciación social contra la obesidad. A lo largo del día se ha realizado una sesión fotográfica, en la que los 10 protagonistas de esta iniciativa, tras perder una media de 40kg, han posado para la elaboración de un calendario solidario, cuyos beneficios irán destinados a impulsar una investigación en el ámbito de la obesidad.

Bajo el título “De un reality a una realidad saludable”, este calendario recogerá fotográficamente las historias de vida de estas 10 personas que, 1 año después, gracias a su perseverancia y compromiso con su pérdida de peso han conseguido cumplir los retos que se pusieron al inicio del proyecto, que iban desde “tener más energía para jugar con los hijos”, hasta “verse guapa con un vestido de novia” o “vivir muchos años con salud”.

Estas 10 personas son muy diferentes entre ellas, hay profesoras, empresarios, amas de casa, una topógrafa, una licenciada en turismo, etc. y cada uno de ellos, por tanto, con vidas diferentes y situaciones personales distintas: algunos tienen hijos, otros les gustaría tenerlos, algunos están casados y otros han encontrado pareja. En definitiva, cada uno eligió compromisos y retos con los que se sentían identificados y eran capaces de comprometerse. La motivación personal de cada uno ha sido vital para lograr los objetivos que se marcaron hace ya 1 año.

### EXPERIENCIAS PERSONALES

“Este proyecto vino como caído del cielo porque me quedé muy tocada al no entrar en ‘No seas pesado’, pensé que era mi última oportunidad de volver a ser yo misma. Un año después resulta que he sido yo la afortunada porque, yo sí he podido perder peso -¡más de 45Kg!- y cumplir mi sueño: convertirme en un buen ejemplo de vida saludable para mi hija”, comenta la comprometida almeriense Alicia Sánchez, maestra y mamá de una niña.

Ángel Segura, uno de los comprometidos sevillanos, ha perdido más de 35Kg en estos 12 meses, pasando de una talla 62 de pantalón a poder usar una 42 - 44 (casi 9 tallas menos). Por el camino, ha conseguido no sólo “mirarse al espejo y ser feliz”.

Tatiana Puigserver, la participante murciana, quien hacía 5 años que no buceaba por culpa de su sobrepeso y su diabetes tipo 2, pesaba hace un año 117 kilos y gracias a perder más de 50Kg ha conseguido: controlar su azúcar en sangre sin necesidad de medicarse, volver a bucear -una de sus pasiones- y sobre todo ganar en autoestima.