



La motivación ilumina

CARO EZCURRA

Siempre fui una persona muy autoexigente y que quiere tener el control sobre las cosas, este año en Argentina se instaló la cuarentena obligatoria desde el mes de marzo, lo que hizo que pierda mi rutina diaria y el cierto control que tenía sobre mi vida. Eso hizo que busque el control en algo incontrolable, que para mí era mi ingesta, me comencé a sentir con más poder sobre mí misma al limitar lo que comía cada vez más.

Me fui perdiendo a mí misma, con tal de tener ese falso control. mis padres se dieron cuenta rápidamente y comencé a ir a terapia con un psicólogo al mismo tiempo que comencé a trabajar con un nutricionista, pero al principio solo seguí bajando de peso y no podía comprender cuál era el problema.

a principios de septiembre, mi peso dio con la línea de desnutrición infantil, haciendo que me prohíban la actividad física.

yo soy jugadora de voleyball y para mí es mi motor de vida, al quitarmelo, entendí que no estaba bien y comencé mi recuperación, hoy llevo 3 meses en recuperación real y mi felicidad está volviendo cada día más, ya no quiero volver a la miseria de los meses pasados.