

Historias de éxito de miembros

Christine Thompson

Padecía de: Osteoartritis y artritis reumatoide. Christine Thompson padecía de osteoartritis desde los 14 años y ya de adulta se le diagnosticó una artritis reumatoide severa. Las manos y pies le dolían y se inflamaban de tal forma que su hija adolescente tenía que ayudarla con tareas cotidianas tales como vestirse y cepillarse los dientes. Llegado un momento, estaba en tratamiento con tres medicamentos distintos para la artritis reumatoide que padecía. Se sentía infeliz, deprimida y tenía sobrepeso (210 libras).

Se armó de coraje para ir a Curves y se encontró en un ambiente seguro, no intimidatorio, en el que la rutina de ejercicios era divertida. Al principio, podía moverse mejor, sentía menos dolor y tenía más energía. Se integró a la Solución Curves de las 6 semanas y perdió 15 libras y 20 pulgadas. Siguió el programa y continuó perdiendo peso. Actualmente, Christine con 35 libras, 30 pulgadas y 6 tallas de ropa menos, no presenta dolor por la artritis, ha reducido los medicamentos que tomaba a sólo uno, y disfruta de los beneficios físicos y emocionales que le brinda un estilo de vida activo.

Resultados: No siente dolor por la artritis. Ha reducido los medicamentos a sólo uno. Perdió 35 libras, 30 pulgadas y 6 tallas de ropa.

Kristi Edman

Padecía de: Asma, altos niveles de colesterol y alta presión sanguínea, al límite.

El mayor peso de Kristi llegó a ser de 250 libras, no se sentía feliz consigo misma, ni saludable. También sufría de asma, altos niveles de colesterol y alta presión sanguínea, al límite. Subir muchas escaleras y hacer sus tareas cotidianas era desalentador y no tenía energía para jugar con sus dos hijos.

Después de sólo 18 meses de ejercitarse en Curves, Kristi perdió 100 libras y 67 pulgadas, mientras que su capacidad pulmonar aumentó de 85 a 95 por ciento, y su presión sanguínea y colesterol volvieron a sus niveles normales.

Resultados: Aumentó su capacidad pulmonar, su presión sanguínea y colesterol volvieron a sus niveles normales. Perdió 100 libras y 67 pulgadas.

Michelle Prowant

Padecía de: Diabetes Tipo 2

Michelle comenzó la universidad con cinco pies y cinco pulgadas de alto, y 277 libras de peso. Había luchado con el peso toda su vida, a pesar de los mejores esfuerzos de sus padres para ayudarla a mantener su peso controlado. Fue a su primera reunión de dieta organizada a la edad de 11 años, consultó diversos dietistas y siguió muchos diarios de alimentación. Le diagnosticaron Diabetes Tipo 2 cuando tenía 19 años. Michelle pudo perder 20 libras en un año y medio con algunos cambios en su estilo de vida y un nuevo programa de dieta, pero la cantidad de tiempo que le tomó fue muy desalentador. Michelle estaba lista para darse por vencida y simplemente aceptar que siempre sería gorda y viviría con una enfermedad que pondría en riesgo su vida.

Su madre la convenció de tratar con Curves y su vida cambió para siempre la primera vez que pasó 30 minutos en el circuito Curves. Comenzó el plan de control de peso de Curves, el cual la ayudó a conocer el tamaño adecuado de las porciones y alimentos sustitutos sanos, además de ayudarla a controlar su diabetes. Un año después, Michelle se graduó en Central Michigan University, como una mujer distinta, con la diabetes controlada y 74 libras, 46 pulgadas y 6 tallas de ropa menos.

Resultados: Diabetes controlada. Perdió 74 libras, 46 pulgadas y 6 tallas de ropa.

Renata Holman

Padecía de: Alta presión sanguínea, altos niveles de colesterol, diabetes y gota

A los 20 años, Renata pesaba 215 libras. Había tenido sobrepeso la mayor parte de su vida y tomaba múltiples medicamentos para su presión arterial, colesterol elevado, diabetes y gota. Probó todas las dietas posibles, el club de salud y la asociación YMCA de su localidad para perder peso, sin ningún resultado. Continuó aumentando de peso, llegando a 299 libras. No podía abrocharse el cinturón de seguridad de los aviones, y las actividades de la vida cotidiana le eran difíciles. Se puso en contacto con una clínica de control de peso en su localidad y le administró una dieta líquida de 1200 calorías diarias, pero después de tomar 3 merengadas la discontinuó, sabía que ese método no iba a funcionar para ella.

Su médico le recomendó que probara con Curves. La idea del fracaso de sus intentos pasados casi le impiden probar con Curves, pero de todas formas probó. Después de apenas una semana en Curves, podía moverse con más facilidad. Tres meses después, se integró a la Solución Curves de las 6 semanas y desde entonces ha perdido 150 libras, 105 pulgadas y 10 tallas de ropa. Renata ya no toma medicamentos y finalmente ha podido mantener un peso saludable constante.

Resultados: No más medicamentos, ni síntomas. Perdió 150 libras, 105 pulgadas y 10 tallas de ropa.