

DONNA INGLESE PERDE 38 CHILI ELIMINANDO CIBO SPAZZATURA

23 Gennaio 2013



LONDRA – Perde quasi 38 chili eliminando il cibo spazzatura.

Sarah Jackson, 34enne inglese, era dipendente dal cibo spazzatura. La donna riusciva a spendere anche 80 Sterline a settimana, più di 100 euro, in robbaccia da mangiare al volo. Arrivata a pesare 107 chilogrammi, la Jackson, per alzarsi dal letto, aveva bisogno di 15 minuti. L'unica attività fisica che in fondo le riusciva.

In un anno, però, dal momento in cui ha scelto di smetterla col cibo spazzatura, la Jackson ha perso quasi 38 chili.

La donna ha raccontato la sua storia al *Daily Mail*. E si dice pronta a sposare Mark, il suo fidanzato. Fino ad oggi non aveva voluto accettare l'idea del matrimonio per via della sua taglia, ma le cose sono cambiate, visto che pesa 70 chili ed è decisa a scendere ancora anche grazie a una vera attività fisica.

Per rendersi conto delle abitudini alimentari della Jackson, basta leggere la sua giornata tipo col cibo: a colazione 5 biscotti digestive al cioccolato e uno smoothie, a pranzo due salsicce, due pezzi di pizza una baguette con pollo e una lattina di Coca Cola.

A cena, per non farsi mancare nulla, takeaway cinese o indiano, oppure pizza, kebab o pollo e patate condite con burro e latte.