

Superação para uma nova vida

Conheça a história da empresária Christina Mohr, que após descobrir que tinha insuficiência renal aos 42 anos, teve de ser transplantada e acabou dando a volta por cima, emagrecendo 56 kg em seu recomeço

A empresária Christina Mohr (SC) descobriu, aos 42 anos de idade, que tinha insuficiência renal. Ela conta que foi um choque, e que o médico mandou lhe internar na mesma hora e disse, “Não sei como a senhora está viva ainda.”

“Foi bem difícil receber a notícia, porém, assim que meus familiares souberam, logo foram para o hospital, onde me ajudaram a me manter firme. Comecei os tratamentos o mais rápido possível. Fiz 11 meses de hemodiálise, durante os quais pude conhecer maravilhosas pessoas. Foi um momento difícil, mas ver todas aquelas pessoas batalhando para viver, receber o carinho de cada uma delas, me deu ânimo para continuar lutando”, relata.

E após esse período de 11 meses de tratamento, seu irmão lhe doou um rim. O transplante foi um sucesso, mas, como consequência, Christina engordou 53 kg em cerca de um ano, chegando aos 113 kg.

Mudança de hábitos

Ela conta que não cuidava mais da alimentação e não fazia exercícios, e que após sair do hospital, essa foi uma das coisas mais difíceis de sua vida, pois dificultou bastante o seu dia a dia.

“Depois do transplante eu achei que tinha direito de comer tudo e, para compensar, jogava a culpa nos remédios que tomava. A decisão de emagrecer foi muito constrangedora, pois era inverno e eu não tinha mais rou-



- 56 kg

Altura: 1,63 m

ANTES

Peso: 113 kg

Manequim: 60

DEPOIS

Peso: 57 kg

Manequim: 44

Benefícios de sobra

Christina explica que a decisão de emagrecer mudou tudo em sua vida.

“Precisei ficar muito doente para começar a buscar uma vida mais saudável. Mas hoje tenho mais ânimo, creio que minha expectativa de vida aumentou bastante, sou mais feliz e ativa”, revela.

pas de frio. Meu manequim era 42 e, depois engordar, foi para 60”, relata.

O processo foi ainda mais difícil devido aos hábitos alimentares da família. E apesar da vontade e das dificuldades para começar uma dieta, a empresária diz que não desistiu e seguiu em frente.

A hora da virada

A dieta de Christina durou 1 ano e 9 meses, sem remédios, sem cirurgias, com reeducação na alimentação e nos hábitos. Ela lembra que teve de aprender a comer a cada três horas e passou a incluir frutas e verduras no cardápio. “Creio que o que mais me ajudou foi o bom humor da minha família. Quero poder viver com saúde, ao lado deles. E quero atingir o máximo de pessoas possível, para que elas também cuidem de sua alimentação, e que possam desfrutar disso também”, relata.

Christina ainda diz que sempre procurou ter seu próprio negócio, e decidiu investir na alimentação saudável, pois como tinha ficado muito feliz com o resultado, gostaria que outras pessoas tivessem a mesma oportunidade.

“A ideia surgiu da minha necessidade de ter uma vida saudável. Então, veio a ideia de fazer a marmita *fitness*.



Afinal, eliminei 55 kg apenas com a alimentação saudável. Assim criamos o Mohr's Health, cujo o nome é um trocadilho em que usamos a língua inglesa e nosso sobrenome para fazer o nome da empresa. More em inglês significa ‘mais’, e health significa ‘saúde’.

Sucesso de vendas

A partir da venda de marmitas saudáveis em sua empresa, a empresária recorda que os clientes começaram a vir pois viram o resultado nela e que, aos poucos, o negócio começou a crescer. “Com muita determinação,

força de vontade e fé, que nunca me faltaram, ultrapassei todas as barreiras. Para o futuro, quero cuidar muito da minha saúde, pois quero ter oportunidade de ver meus netos e quero ajudar muitas pessoas a terem uma vida mais saudável”, afirma.

E por fim, Christina sugere a quem enfrenta problemas com a dieta, que jamais desista. “Tenha persistência, lute! Minha dieta durou aproximadamente um ano e nove meses e consegui eliminar 56 kg. Se eu pude fazer isso, você também consegue”, conclui a empresária. ■