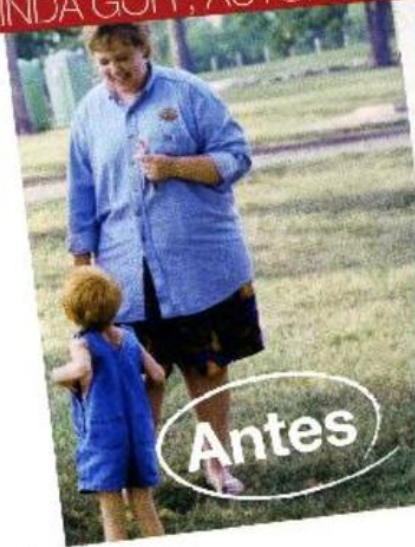


ENTREVISTA EXCLUSIVA

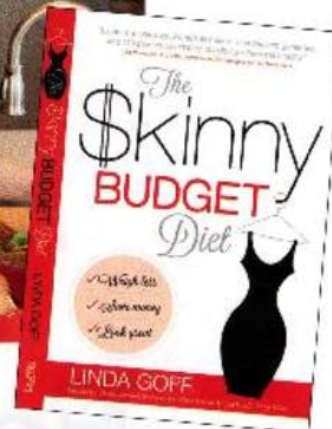
LINDA GOFF, AUTORA DE THE SKINNY BUDGET DIET



Antes



Después



“NECESITAS UNA

Motivación sólida para adelgazar con éxito”

Fue obesa por 20 años y pasó por todas las etapas, desde la negación hasta la rabia. Esta es la historia de una mujer que vio la luz cuando aceptó que tenía un problema. Escribió un libro realista y lleno de tips pensando en quienes viven con varios kilos extras.

Por Catalina Ábalos L.

En marzo de 2007, Linda Goff (45) despertó llorando. Pesaba cerca de 140 kilos, tenía un IMC (índice de masa corporal) de 47 —uno saludable es de entre 18.5 y 24.9—, y daba su batalla contra la obesidad como perdida.

Años atrás, en 2002, creía haber encontrado la solución a su tormento cuando vio por TV a Al Roker, figura

de la cadena estadounidense NBC, quien contaba cómo había bajado de peso gracias al bypass gástrico. Linda pensó que esa era su opción. Pero la isapre se negó a costear la operación porque pese a su evidente obesidad, aún no era diabética ni hipertensa. Ahí perdió el control, llegando a engordar tanto, que no cabía en los asientos de los aviones.

Hasta la mañana de 2007, cuando se miró al espejo y se dio cuenta de que la situación estaba empezando a afectar su matrimonio. Goff es la primera en decir que no es partidaria de que las mujeres bajen de peso para darles en el gusto a sus maridos, pero sí se siente en la obligación de desmitificar el tabú cuando uno de los miembros de la pareja es obeso. “Mi ma-

"Necesitas una motivación sólida para adelgazar con éxito" (entrevista) [artículo] Catalina Ábalos L.

Libros y documentos

AUTORÍA

Ábalos L., Catalina

FECHA DE PUBLICACIÓN

2013

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

"Necesitas una motivación sólida para adelgazar con éxito" (entrevista) [artículo] Catalina Ábalos L.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile