

Nery Murcia

viste a su familia de rojo

“Lo más importante es la salud, porque si no estamos bien, no podemos trabajar ... no podemos vivir”.

~OZ Nery Murcia



Nery se despertó un día convencida de que tenía que cambiar sus hábitos alimenticios y su estilo de vida, no sólo para el bien de ella, sino para el de toda su familia. Así, empezó una revolución familiar con resultados sorprendentes. Hace apenas unos meses, la familia Murcia tenía por costumbre saltarse el desayuno, comer a deshoras, evitar el ejercicio y aplacar el hambre con alimentos altos en grasas. Todo eso tenía que desaparecer. “En estos casos hay que ser radical, no se vale hacer nada a medias,” dice Nery. Su esposo Roberto tiene una historia de enfermedades del corazón; y Carla, su hija, estaba en camino a padecer los mismos problemas. Nery hizo conciencia de la necesidad de un cambio gracias a las pláticas de la American Heart Association, cuyo fin es crear conciencia sobre estos temas.

¡A mover el esqueleto!

Nery sabía que parte de la transformación era mantenerse activa. “Yo uso la máquina caminadora por 25 minutos, 3 veces a la semana. Mi esposo va al gimnasio todos los días y mi hija hace ejercicio en la casa después del colegio.” La familia Murcia incluso saca a pasear a Champion, el perrito. ¡Cualquier excusa para levantarse del sillón es buena!

¿Ya vio a la Nery?

La apariencia es una de las mayores motivaciones. A Nery le emocionaba que todas sus amigas notaran el cambio, pero lo que más la llenó de orgullo fue escuchar a su hija decirle a una amiga que su mamá estaba bajando de peso. “El ejemplo arrasa y yo quería cambiar para que mi familia cambiara conmigo, y lo logramos.”

Barriga llena ¿corazón contento?

Un corazón sano empieza por una dieta saludable. Nery se dio a la tarea de cambiar los hábitos alimenticios de su familia. “Si no lo hacía yo, ¿cómo obligar a mi familia a hacer lo mismo?” Juntos lucharon arduamente para producir cambios notables.

Para evitar tentaciones:

- No te saltes el desayuno. Te da energía para empezar el día.
- Come antes de las demostraciones. Las botanas que sirven casi nunca son saludables.
- Mantente ocupada durante el día.
- Establece un horario para las actividades físicas.



“Yo uso siempre el Aceite de semillas de uva Naturally Simple, limón, pimienta, ajo y sal para condimentar y preparar los alimentos.” Busca más secretitos de Nery, en Línea.

¡La familia Murcia ha perdido **56kg** de peso en total!
(incluyendo a su perrito)



Nery con su esposa Roberto y su hija Carla antes (arriba) y después de la transformación (abajo)



PRINCESS HOUSE®
se enorgullece en patrocinar a:



Princess House está patrocinando a la American Heart Association para crear conciencia acerca de las enfermedades y los ataques al corazón entre las mujeres. ¿Sabías que las enfermedades del corazón causan un 32.2% de muertes entre las mujeres hispanas?