

# Damaris Santos Cruz

GANADORA DE \$5000  
Walmart Supercenter #2302  
Barceloneta, PR

Solía comer lo que quería. Comía comida rápida todo el tiempo y no pensaba mucho en ello. Luego, empecé a sentir dolor y me hospitalizaron. Descubrí que tenía diverticulitis, que son pequeñas bolsas que se desarrollan en el tracto digestivo. Tuve que cambiar mi dieta por completo y realmente no sabía por dónde empezar. Fui hospitalizada tres veces más en el transcurso de nueve meses, y sabía que algo tenía que cambiar.

## Hablé con mi colega Erika Quiles sobre lo que me estaba pasando.

Me dijo que el Desafío de Thrive podría ayudarme a hacer los cambios que necesitaba en mi dieta. Podría enseñarme sobre nutrición y darme recomendaciones. Había llegado a un punto en el que tenía que separarme de mi familia todo el tiempo, afectaba mi vida laboral y no podía comer nada fuera de mi casa. Quería mejorar mi estilo de vida y quería ser parte de un grupo, así que sabía que era hora de comenzar.

## El primer paso fue llevarme el almuerzo al trabajo.

También comencé a llevar una botella de agua de un poco más de 1 litro para beber en mis descansos. Consulté con un nutricionista, quien me preparó una lista de lo que puedo comer y lo que debo evitar. Empecé a hacer batidos de frutas con papaya y preparé la receta de batido de fresa que compartió Linda Osborne cuando hizo su Desafío de Thrive. Me encanta hacer mis batidos con la Magic Bullet. Son deliciosos y me han ayudado con la digestión.

## Tengo una freidora de aire en casa y comencé a usarla más para reemplazar los alimentos fritos.

Me encanta preparar pechuga de pollo con crema de calabaza. Me empezó a resultar más fácil comer en casa. De a poco incorporé el hábito de desayunar en casa y luego el de llevarme el almuerzo al trabajo. ¡También me ayudó a ahorrar dinero! Estoy ahorrando al menos \$20 por día, que es un total de \$80 por semana de trabajo. Me encantaría ahorrar lo suficiente para ayudar a mis hijos con la matrícula escolar y comprarle un auto usado a mi hijo mayor.



## Mi familia y yo jugamos a Just Dance para hacer ejercicio.

Normalmente camino para hacer ejercicio, pero empecé a bailar y mi familia se unió. Jugamos juntos y hacemos una pequeña competencia para ver quién gana. Nos reímos mucho. También intentan acompañarme con la alimentación saludable. Incluso empecé a hacer que mis hijos participen de mi rutina de ejercicios.

## Tengo más energía, menos dolor y duermo mejor.

Bajé 17 kilos, pero lo más importante es que tengo menos espasmos musculares y me siento mucho mejor. También comencé a acostarme a las 10:00 p. m. Pongo mi teléfono en silencio y hablo con mis hijos sobre su día en la escuela antes de ir a la cama. A veces escucho música relajante, que me ayuda a dormir mejor por la noche y a despertarme con mucha energía por la mañana. Esto me predispone a tener una buena mañana. Necesitaba dar ese primer paso para cambiar mi dieta. Ahora siento que mi salud está bajo control y aprendí a vivir una vida saludable. Mi objetivo es mantener la constancia y seguir alcanzando mis metas.



THRIVE