

El Diario de Rosamania

Charla con la dietista

9.10 Néstor les da una charla

Hoy han tenido una clase distinta, sin movimiento, sin ejercicio. Néstor ha dedicado media hora de su clase para hablar con el grupo. Está muy preocupado porque los ve agotados y no llevamos ni un mes de programa.

Les ha apretado las tuercas con el tema de los hábitos de alimentación y del sueño: tienen que seguir una dieta más equilibrada y dormir ocho horas.

Rosa, como siempre, ha llegado tarde a la clase, ganándose una bronquilla de Néstor.

Al acabar, Rosa se vuelve a pesar: ¡96 kilos!, Néstor se funde en un cálido abrazo con ella, ¡ánimo Rosa, sigue así!



10.20 Discuten sobre los horarios

La charla con Néstor ha hecho mella en el grupo. Durante el desayuno han discutido sobre los horarios, Juan piensa que hay gente que no deja dormir y pide respeto. Rosa intercede para proponer un horario nocturno. Javian pidió dormir en el pub y no le dejaron, cada loco con su tema como en la canción de Serrat.

Juan sube a la habitación y comenta la charla que han tenido a Naim, Alejandro y Álex. Este último se da por aludido con lo del cachondeo nocturno y se rebota con Juan.

11.00 Nina les da un toque



Llega Nina para dar su clase y antes de empezar les da un toque por el cambio de clases. No quiere que estén tirados por el suelo cuando llegue Helen, sino que estén activos y preparados.

Rosa sigue en su línea de llegar tarde y Nina ha sido muy claro con ella: "si vuelves a llegar tarde a mi clase, te quedas fuera".



15.36 Charla con la dietista

Luego Rosa ha estado hablando con ella, la dietista ha comprobado sus progresos, cada día está más delgada.



@ Portalmix