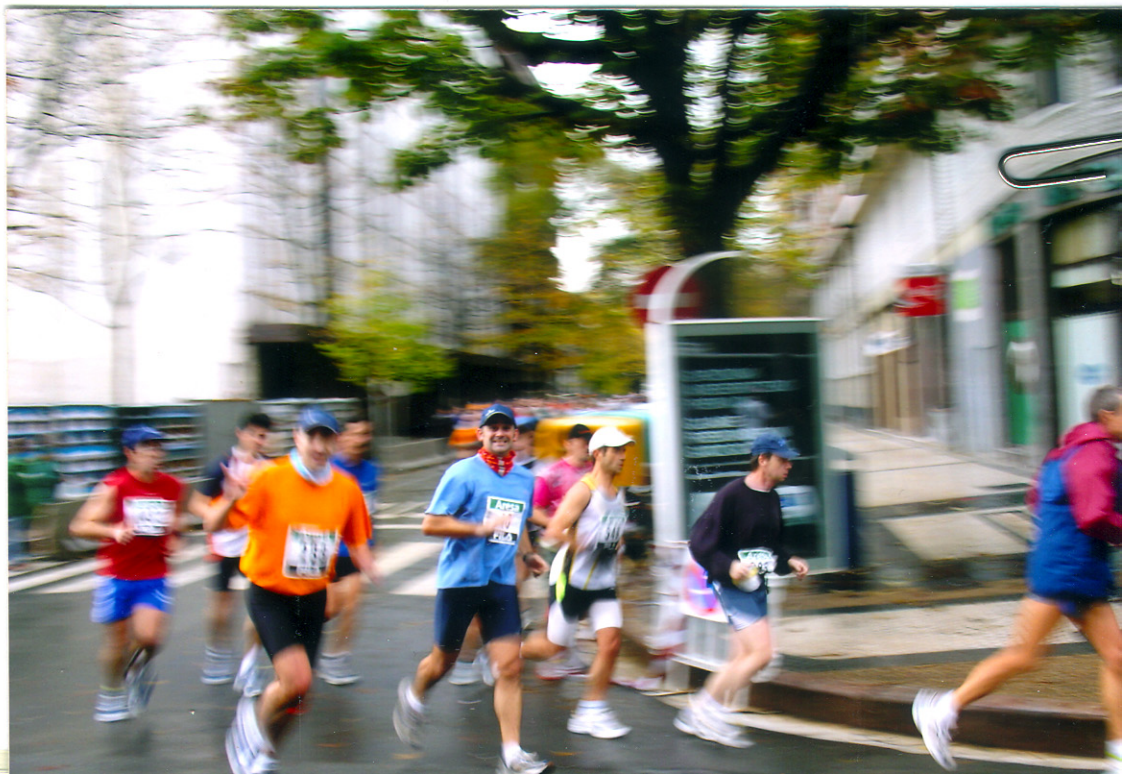
DE CERO A CIEN

Conocí a François hace tres años y lo primero que hizo, fue prohibirme correr. Lo segundo y más importante: consiguió que mis problemas de espalda desaparecieran.

Al poco, con la columna a punto, descubrí que ya no tenía migrañas (20 años de íntima relación evaporados en un crick-crack). También noté que estaba de mejor humor, mi actitud era más positiva, tenía más energía y por fin podía dormir de un tirón. No estaba mal para empezar, así que seguí con los ajustes.

Semana a semana, y casi sin darme cuenta, fui incorporando el cuidado kiropráctico a mi modo de vida y ahora ya forma parte de mi rutina semanal. Cada visita, un reencuentro con el bienestar. Cada ajuste, un pasito más hacia delante.

En tres años han cambiado muchas cosas, mi vida entre ellas. No me parezco demasiado a la persona que acudió a la consulta con una mezcla de escepticismo y curiosidad., aunque de algún modo, sigo siendo el mismo. He aprendido a cuidarme, mi salud ha mejorado y la calidad de mis días y noches tienen poco que ver con el día en que nos conocimos.

En el verano de 2004, decidí dejar de fumar y volver a correr. Un año después corrí mi primera maratón. Era una meta que me había marcado hacía mucho tiempo y si he podido hacerla realidad, ha sido en gran medida, gracias a lo que la kiropráctica me ha aportado. Y sobre todo, a François, que me ha mostrado otros caminos que recorrer.

Así que muchísimas grácias y hasta la semana que viene,
Lluís Àlvarez Puerto