

# Perder “uns quantos quilos a mais”

J.C.A., Espanha

08/07/2011

Desde o mês de Novembro do ano passado tenho pedido a São Josemaria que me ajude a perder peso, já que nos últimos anos me descuidei e engordei “uns quantos quilos a mais”. Agora, oito meses depois de ter pedido por essa intenção concreta, posso dizer com grande alegria que graças à sua ajuda e, sem fazer qualquer regime especial (mas mudando pouco a

pouco de hábitos), consegui perder 20 quilos de peso. Estou convencido de que isto aconteceu graças à ajuda de São Josemaria. Continuo a pedir que não deixe de me ajudar porque o médico recomendou-me que perdesse ainda mais alguns quilos.

*Se deseja escrever-nos, aceda através desta ligação à página correspondente (Enviar Testemunho).*

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/perder-uns-quantos-quilos-a-mais/> (13/01/2026)