Last month, I decided to take on a challenge to improve my life overall. I was overweight, heavily addicted to social media, and basically living off fast food. Climbing a single flight of stairs left me breathless and exhausted, as if my heart were about to explode. Anyway, the challenge involves cutting back on sugar, fried foods, and processed products – there's even a mantra that goes, "peel more, unwrap less." I also have to do at least 40 minutes of any physical activity or sport at least 4 times a week, get 7 to 8 hours of sleep per night, and read 5 to 10 pages a day instead of spending all my free time scrolling through Instagram or TikTok. It’s been two weeks since I started the challenge, and I’ve already noticed some changes: I feel more energetic, my mood has improved, and, surprisingly, even some of my clothes are starting to feel looser. It’s not easy, of course. Every day, I have to push myself. But if there’s one thing I’ve learned, it’s that no one else will do for me what needs to be done. If I don’t take care of myself… who will?

*Mês passado, decidi aceitar um desafio para melhorar minha vida de maneira geral. Eu estava acima do peso, fortemente viciada em redes sociais e basicamente vivendo de fast food. Subir um único lance de escadas me deixava sem fôlego e exausta, como se meu coração fosse explodir. Enfim, o desafio envolve cortar o açúcar, alimentos fritos e produtos processados – tem até um mantra que diz: "descasque mais, desembale menos." Também preciso fazer pelo menos 40 minutos de qualquer atividade física ou esporte, pelo menos 4 vezes por semana, dormir de 7 a 8 horas por noite e ler de 5 a 10 páginas por dia, em vez de passar todo o meu tempo livre rolando o Instagram ou o TikTok. Já se passaram duas semanas desde que comecei o desafio, e já notei algumas mudanças: me sinto mais energizada, meu humor melhorou e, surpreendentemente, até algumas das minhas roupas começaram a ficar mais folgadas. Não é fácil, claro. Todo dia, preciso me esforçar. Mas se tem uma coisa que aprendi, é que ninguém mais vai fazer por mim o que precisa ser feito. Se eu não cuidar de mim mesma... quem vai?*