

Transformar uma tragédia num triunfo

As pessoas costumam perguntar-me como é que me empenhei tanto em melhorar a qualidade de vida das mulheres, sendo um homem. Só aos 40 anos é que eu percebi o que tinha gerado o início do caminho da minha carreira que se iria tornar na minha paixão na vida.

Numa manhã há mais de trinta e sete anos, fui despertado pela passagem do autocarro escolar. Eu tinha treze anos, e vivia em casa com dois irmãos pequenos e a nossa mãe, *Doris Joy Heavin*. Ela tinha acabado de cumprir o seu 40º aniversário. Era uma madre dedicada aos seus cinco filhos e tinha lutado contra problemas emocionais e físicos durante a maior parte da sua vida. Os médicos tinham-lhe receitado uma série de medicamentos sem grandes resultados.

Quando despertei ao som da passagem do autocarro escolar, o meu irmão *Paul* entrou e disse que eu era melhor eu ir depressa porque a mãe estava doente. Quando me ajoelhei junto à sua cama, pude sentir a ausência de calor. Pus os meus braços em volta dela, primeiro para procurar por algum sinal de vida, e depois em jeito de um abraço de despedida. Peguei ao colo nos meus irmãos mais pequenos, de oito e nove anos, e disse-lhes que a nossa mãe estava no céu.

A sua morte prematura era desnecessária. A pressão arterial alta que contribui para formar o coágulo que lhe tirou a vida era desnecessária. Em vez de medicar os sintomas, ela deveria ter sido ensinada a lidar com a sua tensão alta. Sabemos agora que o exercício e a nutrição adequada atenuam quase sempre as causas da hipertensão e a maior parte das doenças crónicas.

Muitos anos depois, quando estava dar uma aula de bem-estar físico e perda de peso a um grupo de cem mulheres e me apercebi de que inconscientemente procurava a minha Mãe naquela multidão. Eu tive o que se poderia chamar de uma revelação. Foi então que eu percebi o que me tinha conduzido toda a minha vida e o que o meu destino ia ser.

O meu desejo é nenhuma outra criança encontre a sua mãe como eu encontrei a minha.

Gary Heavin

Acerca da Curves: Gary Heavin e a sua mulher Diane são os fundadores da Curves, a maior companhia mundial de franquias em bem-estar físico. Com quase 10.000 centros em todo o mundo e mais de 4.000,000 sócios, a Curves é a franquia com o mais rápido crescimento na história de acordo com revista *Entrepreneur*. E através das franquias de Curves, criaram oportunidades empresariais para mais de 30.000 pessoas, 90 por cento dos quais são mulheres.

Em 1976, Gary completou três anos de um grau (pre-med) quando percebeu que ele podia ajudar a prevenir a ofensiva de deterioração da saúde e doenças de resultante ensinando bem-estar físico adequado e nutrição / perda de peso. Ele inaugurou o seu primeiro centro com vinte anos e o resto é história!

A Curves é uma revolução na indústria do bem-estar físico. Gary sabia que o primeiro passo na promoção do bem-estar de mulheres é de as fazer entrar no ginásio; muitas sentem-se desconfortáveis em se exercitarem na presença de homens o que as impede de se inscreverem nos ginásios tradicionais. Ele notou ainda as tendências sociais de mulheres; até mesmo quando praticam exercício, elas gostam de falar e de beneficiar da companhia umas das outras.

Com isto em mente, a Curves foi concebida para permitir às mulheres exercitarem-se no conforto e camaradagem de um clube exclusivamente concebido para elas. E estrutura da Curves combina um treino de 30 minutos circuito de treino com diversão e amizade em conjunto ao mesmo tempo, permitindo assim um sistema de apoio natural para fazer ginástica em conjunto.

Com um curso em saúde e aconselhamento em nutrição, Gary é o autor de dois livros melhor vendidos e editados pelo *New York Times* sobre exercício e nutrição. Ele foi distinguido com o primeiro "Visionário do Ano" prémio concedido pelo *International Health, Racquet, e Sportsclub Association*, e foi ainda nomeado como Jovem Empresário do Ano em 2004 *Ernst & Young*, a primeira vez na história da competição nacional que um operador de um Clube de Saúde e bem-estar físico de aptidão ganhou este prémio de prestígio. Actualmente, Gary está a fundar um estudo no valor de \$ 5 milhões na Universidade de *Baylor* para estudar os efeitos de exercício na densidade óssea e no metabolismo das mulheres.

Para ficar a saber mais acerca da *Curves* visite o site www.curves.com ou ligue para 1-800-848-1096.