

Jesus' Incredible Weight Loss Transformation: A Journey of Dedication and Change

Written By: David Villarreal

Welcome to Jesus' inspiring journey of transformation. At 31 years old, Jesus, an assistant manager at O'Reilly's, has gone through a life-changing experience. With a background in mechanical engineering, he holds a degree from UTRGV and has worked in his current role for over four years. But Jesus' story isn't just about his career or education—it's about a remarkable weight loss transformation that has completely altered his lifestyle, health, and future.

In 2021, Jesus weighed 345 lbs, and by the beginning of 2024, he had lost over 170 lbs, reaching a weight of 172 lbs. In this blog, we'll dive into the steps he took, the challenges he faced, and the lessons he learned throughout his journey.



The Start: Realizing Something Needed to Change

Jesus' weight gain began in his childhood, around the fifth grade. Despite eating the same meals as his family, he noticed that he was gaining weight. This gradual increase continued through high school, college, and even into adulthood. He married, but his weight continued to rise. By 2021, Jesus was at his heaviest: 345 lbs at the age of 27.

One pivotal moment came when he was about to order new shirts. He considered buying a 3XL size, but something inside him told him that if he did, he'd be accepting his current situation and possibly gaining even more weight. This realization was the wake-up call Jesus needed to make a change.



The Beginning of the Journey: Small Changes, Big Results

Jesus didn't immediately jump into drastic lifestyle changes. Instead, he started by making small adjustments, drinking more water and cutting back on soda. He started cooking meals for himself and consciously ate less, even though he wasn't yet aware of calorie counts or nutrition labels. However, the progress was slow, and it wasn't until early 2022 that things really took a turn.

A Wake-Up Call: Diagnosis of Type 2 Diabetes

In early 2022, Jesus went for a routine doctor's visit, and that's when he received the diagnosis that changed everything: type 2 diabetes. The doctor explained the dangers of the condition—how it could lead to heart disease, stroke, and other life-threatening complications. This diagnosis wasn't just a wake-up call; it was a turning point in Jesus' life.

Jesus' primary motivation became clear—he wanted to live a long, healthy life and be there for his future family. He wanted to be the kind of father who could play with his kids, run around with them, and set a healthy example.



Finding a New Path: The Role of Ozempic and the Power of Consistency

After being diagnosed with type 2 diabetes, Jesus continued making minimal changes to his lifestyle. At his doctor's suggestion, he started taking Ozempic, a medication used to manage diabetes and assist with weight loss. Initially hesitant about the medication due to potential side effects, Jesus eventually decided to give it a try in October 2022. The results were almost immediate: his appetite decreased, and he started noticing weight loss.

But Jesus knew that Ozempic alone wasn't enough. Taking the medication without making sustainable lifestyle changes wouldn't provide long-term success. So, in early 2023, he decided to step things up. He joined a gym and started working out regularly, focusing on strength training and improving his overall fitness.



Learning About Nutrition: The Importance of Food Choices

As Jesus started hitting the gym, he also began researching nutrition. He learned about the importance of caloric intake, macronutrients, and how food choices impact his body. He realized that weight loss required a calorie deficit—burning more calories than he consumed. He became focused on the quality of the food he ate, prioritizing protein and reducing fats.

Jesus was meticulous about tracking his food. He used an app to log his meals, weighed his food, and calculated his daily calorie intake. During this time, he averaged about 1,600 calories per day, which is considered a fairly low intake for someone who was working out regularly. However, with Ozempic curbing his appetite, he was able to stick to this calorie target without feeling deprived.

Consistency and Dedication: The Power of Habits

Jesus' success didn't come from quick fixes or miracle solutions. Instead, it came from consistency and dedication. He worked out five days a week, focusing on building muscle while also losing fat. He paid close attention to his progress, regularly tracking the weights he lifted and making sure he was continually improving.

The key to Jesus' progress was also his nutrition. He focused on learning as much as possible about food, calories, and macronutrients. As time went on, he didn't need to track every meal as rigorously because he had developed a strong understanding of what to eat and how much.

The Final Push: Reaching the Goal

By the start of 2024, Jesus had achieved something extraordinary. He had lost over 170 lbs, bringing his weight down from 345 lbs to 172 lbs. This transformation was not just physical—it was emotional, mental, and spiritual as well. Jesus had created new habits that would serve him for a lifetime.



The End of Ozempic: A New Chapter

By early 2024, Jesus' doctor told him that he no longer needed Ozempic. His A1C levels had dropped significantly, and his type 2 diabetes was under control. Jesus was proud of his progress and knew that he was in a healthier place, not just because of the medication, but because of the consistent effort he had put into his workouts and nutrition.

How Joining Rayos Running Club Transformed My Journey

When I first started running, it wasn't something I really enjoyed. I'd run just to check off the box, but the love for it wasn't there. I was still hitting the gym and focusing on my nutrition, but something was missing. Then, I came across Rayos Running Club on Facebook. I decided to join, and it completely changed my perspective.

The positivity and motivation in the group were exactly what I needed. The members shared tips, offered encouragement, and celebrated each other's victories, big or small. It wasn't just about running—there was a sense of community, and that made all the difference. I learned about the importance of structure in training, like long run days on Saturdays or track workouts on Tuesdays. These little things kept me going, and before I knew it, I was hitting new personal bests.

By the end of 2024, I signed up for my first half marathon. I couldn't believe I ran 13 miles at an average pace of 8:20 per miles, something I never would've thought possible when I first started. If I hadn't found Rayos Running Club, I'm not sure I would've pushed myself as hard or stayed as motivated. The support, the shared knowledge, and the positive reinforcement made all the difference. Now, I can confidently say I enjoy running. What started as a challenge has become a rewarding part of my routine, and I'm excited for the next race.



Final Thoughts: The Journey Continues

Jesus' story is one of resilience, self-discovery, and hard work. His weight loss journey wasn't a quick fix—it was a series of small, intentional changes that added up over time. From cutting out soda and drinking water to learning about nutrition and incorporating exercise into his routine, Jesus found success by committing to the process and staying consistent.

For anyone looking to make a similar change, Jesus' advice is simple: Start small, stay consistent, and never stop learning. The transformation isn't just about losing weight; it's about gaining control over your health and making sustainable choices for the long term.

Jesus' journey continues, and he's excited about the future—one where he is healthier, happier, and able to live the life he's always wanted.



Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to info@ucdrgv.org

April 2025 Blog



La increíble transformación de Jesús en la pérdida de peso: Un viaje de dedicación y cambio

Escrito Por: David Villarreal

Bienvenidos al inspirador viaje de transformación de Jesús. A sus 31 años, Jesús, subgerente de O'Reilly's, ha vivido una experiencia que le cambió la vida. Con formación en ingeniería mecánica, se graduó de la UTRGV y lleva más de cuatro años en su puesto actual. Pero la historia de Jesús no se trata solo de su carrera o educación, sino de una notable transformación en la pérdida de peso que ha transformado por completo su estilo de vida, su salud y su futuro.

En 2021, Jesús pesaba 156 kg y, a principios de 2024, había perdido más de 77 kg, alcanzando los 78 kg. En este blog, analizaremos los pasos que dio, los desafíos que enfrentó y las lecciones que aprendió a lo largo de su camino.



El comienzo: Darse cuenta de que algo necesitaba cambiar

El aumento de peso de Jesús comenzó en su infancia, alrededor del quinto grado. A pesar de comer lo mismo que su familia, notó que estaba subiendo de peso. Este aumento gradual continuó durante la preparatoria, la universidad e incluso en la edad adulta. Se casó, pero su peso siguió aumentando. Para 2021, Jesús alcanzó su máximo peso: 156 kg a los 27 años.

Un momento crucial llegó cuando estaba a punto de comprar camisas nuevas. Consideró comprar una talla 3XL, pero algo en su interior le decía que si lo hacía, aceptaría su situación actual y posiblemente subiría aún más de peso. Esta constatación fue la llamada de atención que Jesús necesitaba para cambiar.



El comienzo del viaje: Pequeños cambios, grandes resultados

Jesús no se lanzó de inmediato a cambios drásticos en su estilo de vida. En cambio, empezó haciendo pequeños ajustes, bebiendo más agua y reduciendo el consumo de refrescos. Empezó a cocinar y a comer menos conscientemente, aunque aún no conocía las calorías ni las etiquetas nutricionales. Sin embargo, el progreso fue lento, y no fue hasta principios de 2022 que la situación cambió de verdad.

Una llamada de atención: Diagnóstico de diabetes tipo 2

A principios de 2022, Jesús acudió a una consulta médica de rutina, y fue entonces cuando recibió el diagnóstico que lo cambió todo: diabetes tipo 2. El médico le explicó los peligros de la enfermedad: cómo podía provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones potencialmente mortales. Este diagnóstico no fue solo una llamada de atención; fue un punto de inflexión en la vida de Jesús.

La principal motivación de Jesús quedó clara: quería vivir una vida larga y saludable y estar presente para su futura familia. Quería ser el tipo de padre que pudiera jugar con sus hijos, corretear con ellos y dar un buen ejemplo.



Encontrando un nuevo camino: El rol de Ozempic y el poder de la constancia

Tras ser diagnosticado con diabetes tipo 2, Jesús continuó haciendo cambios mínimos en su estilo de vida. Por sugerencia de su médico, comenzó a tomar Ozempic, un medicamento para controlar la diabetes y ayudar a perder peso. Inicialmente, dudó sobre el medicamento debido a los posibles efectos secundarios, pero finalmente decidió probarlo en octubre de 2022. Los resultados fueron casi inmediatos: su apetito disminuyó y comenzó a notar una pérdida de peso.

Pero Jesús sabía que Ozempic por sí solo no era suficiente. Tomar la medicación sin hacer cambios sostenibles en su estilo de vida no le proporcionaría resultados a largo plazo. Así que, a principios de 2023, decidió dar un paso más. Se apuntó a un gimnasio y empezó a entrenar con regularidad, centrándose en el entrenamiento de fuerza y en mejorar su estado físico general.



Aprendiendo sobre nutrición: La importancia de la elección de alimentos

Cuando Jesús empezó a ir al gimnasio, también empezó a investigar sobre nutrición. Aprendió sobre la importancia de la ingesta calórica, los macronutrientes y cómo la elección de alimentos impacta su cuerpo. Se dio cuenta de que perder peso requería un déficit calórico: quemar más calorías de las que consumía. Se centró en la calidad de sus alimentos, priorizando las proteínas y reduciendo las grasas.

Jesús era meticuloso con el seguimiento de su alimentación. Usaba una aplicación para registrar sus comidas, las pesaba y calculaba su ingesta calórica diaria. Durante ese tiempo, consumía un promedio de unas 1600 calorías al día, lo cual se considera una ingesta bastante baja para alguien que entrenaba regularmente. Sin embargo, gracias a que Ozempic controlaba su apetito, pudo mantener este objetivo calórico sin sentirse privado.

Consistencia y Dedicación: El Poder de los Hábitos

El éxito de Jesús no se basó en soluciones rápidas ni milagrosas. Más bien, se basó en la constancia y la dedicación. Entrenaba cinco días a la semana, enfocándose en ganar músculo y perder grasa. Prestaba mucha atención a su progreso, registrando regularmente las pesas que levantaba y asegurándose de mejorar continuamente.

La clave del progreso de Jesús también fue su nutrición. Se centró en aprender todo lo posible sobre alimentos, calorías y macronutrientes. Con el tiempo, ya no necesitaba controlar cada comida tan rigurosamente porque había desarrollado una sólida comprensión de qué comer y cuánto.

El Empujón Final: Alcanzando la Meta

A principios de 2024, Jesús había logrado algo extraordinario. Había perdido más de 77 kg, pasando de 156 kg a 78 kg. Esta transformación no fue solo física, sino también emocional, mental y espiritual. Jesús había creado nuevos hábitos que le servirían toda la vida.



El fin de Ozempic: Un nuevo capítulo

A principios de 2024, el médico de Jesús le dijo que ya no necesitaba Ozempic. Sus niveles de A1C habían bajado significativamente y su diabetes tipo 2 estaba bajo control. Jesús estaba orgulloso de su progreso y sabía que estaba en una mejor situación, no solo por la medicación, sino por el esfuerzo constante que había dedicado a sus entrenamientos y su nutrición.

Cómo unirme al Club de Corredores Rayos transformó mi trayectoria

Cuando empecé a correr, no era algo que realmente disfrutara. Corría solo para cumplir con mis objetivos, pero no sentía pasión por ello. Seguía yendo al gimnasio y preocupándome por mi nutrición, pero me faltaba algo. Entonces, descubrí el Club de Corredores Rayos en Facebook. Decidí unirme y cambió mi perspectiva por completo.

La positividad y la motivación del grupo eran justo lo que necesitaba. Los miembros compartían consejos, se animaban y celebraban las victorias de los demás, grandes o pequeñas. No se trataba solo de correr; había un sentido de comunidad, y eso marcó la diferencia. Aprendí la importancia de la estructura en el entrenamiento, como días de carreras largas los sábados o entrenamientos en pista los martes. Estos pequeños detalles me impulsaron y, sin darme cuenta, estaba alcanzando nuevas marcas personales.

A finales de 2024, me inscribí en mi primera media maratón. No podía creer que hubiera corrido 21 kilómetros a un ritmo promedio de 8:20 por milla, algo que nunca hubiera imaginado al principio. Si no hubiera encontrado Rayos Running Club, no estoy seguro de que me hubiera esforzado tanto ni hubiera mantenido la misma motivación. El apoyo, el conocimiento compartido y el refuerzo positivo marcaron la diferencia.

Ahora puedo decir con seguridad que disfruto correr. Lo que empezó como un reto se ha convertido en una parte gratificante de mi rutina, y estoy emocionado por la próxima carrera.



Reflexiones finales: El camino continúa

La historia de Jesús es una de resiliencia, autodescubrimiento y trabajo duro. Su camino hacia la pérdida de peso no fue una solución rápida, sino una serie de pequeños cambios intencionales que se fueron acumulando con el tiempo. Desde dejar los refrescos y el agua hasta aprender sobre nutrición e incorporar el ejercicio a su rutina, Jesús alcanzó el éxito comprometiéndose con el proceso y siendo constante.

Para cualquiera que busque un cambio similar, el consejo de Jesús es simple: empieza poco a poco, sé constante y nunca dejes de aprender. La transformación no se trata solo de perder peso; se trata de tomar control de tu salud y tomar decisiones sostenibles a largo plazo.

El viaje de Jesús continúa y él está entusiasmado por el futuro: uno en el que estará más sano, más feliz y podrá vivir la vida que siempre ha deseado.



Unidos Contra la Diabetes quiere destacar su historia. Si usted o alguien que conoce desea participar en nuestro blog de experiencias vividas compartidas, por favor, contáctenos en info@ucdrgv.org

April 2025 Blog

