

TENDENCIAS

Mujer Fitness muestra su cuerpo luego del embarazo y esta fue la reacción que obtuvo de la gente

El Ciudadano · 30 de enero de 2017





Alexa Jean Brown es una mujer experta en Fitness que hace un mes dio a luz a su segundo hijo. Alexa tiene más de 2 millones de seguidores en Instagram y decidió compartir un poderoso mensaje en redes sociales.

*«Es mi trabajo mantenerlas motivadas, pero también lo es ser auténtica y honesta. **Nuestra sociedad nos ha metido la idea de que las mujeres deben volver a su peso anterior justo después de tener un bebé, lo cual***

no es realista. Ésa no es la verdad para la mayoría de nosotras. Tengo más estrías y barriga y eso es perfectamente normal y está bien.

Recuerdo que mientras atravesaba este embarazo veía a estas mujeres en Internet que al día siguiente de dar a luz tenían el abdomen plano y marcado y me decía a mí misma, 'wow, espero poder lograr eso'. **Al instante sentí la presión.**

No importa qué tan mal me sienta por no haber recuperado mi figura después del embarazo, no puedo evitar sentirme tan maravillada de que este cuerpo haya creado a dos bebés tan hermosas. **Si te sientes obsesionada, avergonzada o sientes la necesidad de disculparte por cómo luce tu cuerpo, aun si no has tenido hijos, DETENTE.** Nuestros cuerpos son increíbles y debemos amar cada centímetro de ellos», señaló la mujer.

La publicación cuenta con más de 100.000 «Me Gusta» y miles de comentarios positivos, sobre todo por parte de otras mujeres.

Fuente: [El Ciudadano](#)