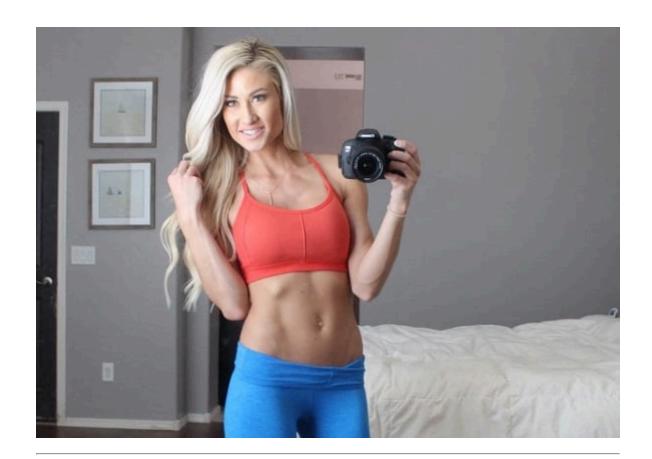
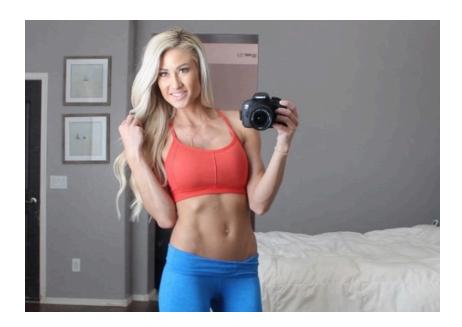
TENDENCIAS

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