

TENDENCIAS

Su cuerpo era perfecto y su vida miserable. Lo que hizo para ser feliz.

El Ciudadano · 22 de julio de 2017

Cambió el abdomen plano por vivir sin ataques de nervios, y su transformación es increíble.

Jolene Nicole Jones siempre se propuso inspirar a otros a llevar una vida más “sana”. Por muchos años fue un ejemplo de orden, fuerza de voluntad, energía y todas esas cosas que tendemos a relacionar con hacer muchísimo ejercicio y seguir una dieta estricta. Sin embargo Jolene escondía algo de sus seres queridos y centenar de seguidores:

Su vida era miserable.

Seguir rigurosas dietas, estrictas rutinas de ejercicio y un estilo de vida extremadamente controlado le daban una envidiable figura... además de un montón de ataques de nervios.

Fue un proceso casi tan largo como acostumbrarse a las rutinas el lograr abandonarlas y continuar viviendo sano sin someterse al juicio del espejo o la balanza, pero lo logró y marcó su victoria con un conmovedor mensaje en Facebook:

“De amante del físico a amante de mi cuerpo. Esta no es tu foto de transformación típica. Pasé de estar controlada por un régimen doloroso en el gimnasio y pesar el pollo que me comía y llevar batidos de proteína en la cartera a disfrutar de mi vida social.

Algunas personas opinan que esto significa que me he ‘dejado ir’, pero no le puedes poner un precio a la felicidad. A esto yo le llamo haberme encontrado y darme cuenta de que puedo tener más de una pasión en la vida, ya sea explorar un Parque Glaciar o disfrutar un par de cervezas con mis amigos.

Un abdomen perfecto no me hacía feliz.

Nunca era suficiente y siempre tenía que mejorar algo. Hoy fui a hacer rafting con amigos y disfruté de comida que la vieja yo no se hubiese atrevido a tocar. Tu cuerpo es LITERALMENTE lo único que te carga a través de tu vida, y tu valor y felicidad no pueden ser medidas por el peso que puedas levantar o lo que diga la balanza. Mi valor es medido por aquellos con los que me rodeo y la sonrisa en mi cara”.

Su post ha recibido CIENTOS de comentarios positivos y ha sido compartido más de 45 mil veces. Hay que decir que se lo merece.

Es fundamental considerar todas las necesidades de tu cuerpo, incluyendo las emocionales. No sólo de agua, lechuga y ejercicio vive el hombre.

[Vía Difundir](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)