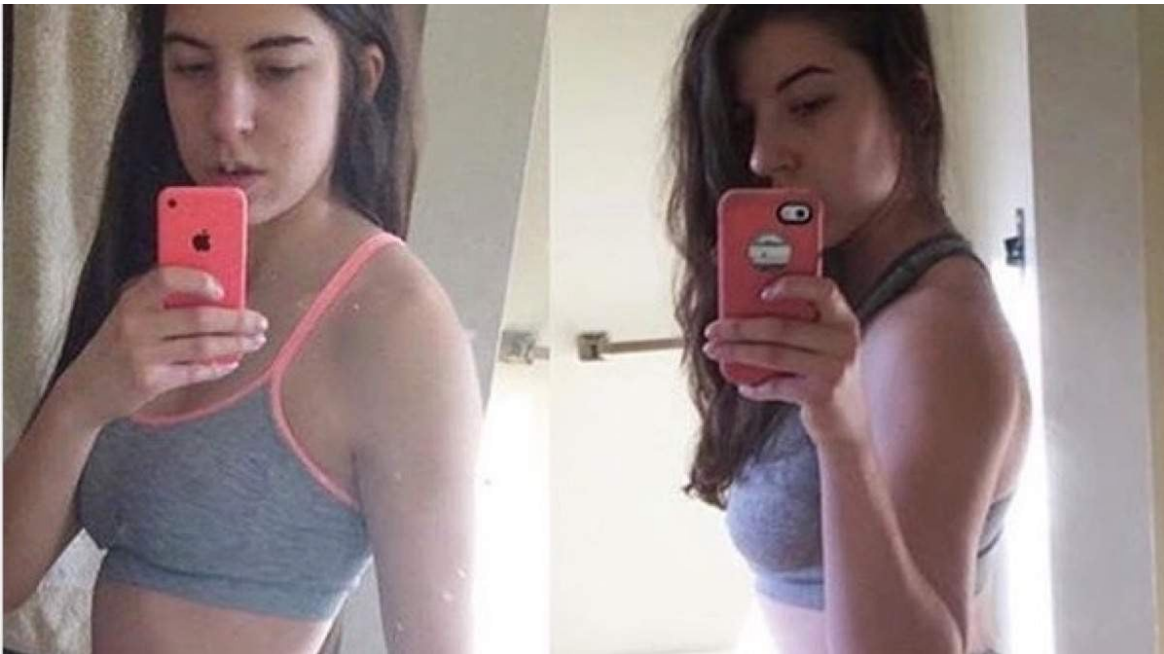


TENDENCIAS

Ella publicó 2 selfies en Instagram. La gente no nota gran cambio, hasta que se fijan en su trasero

El Ciudadano · 31 de julio de 2017

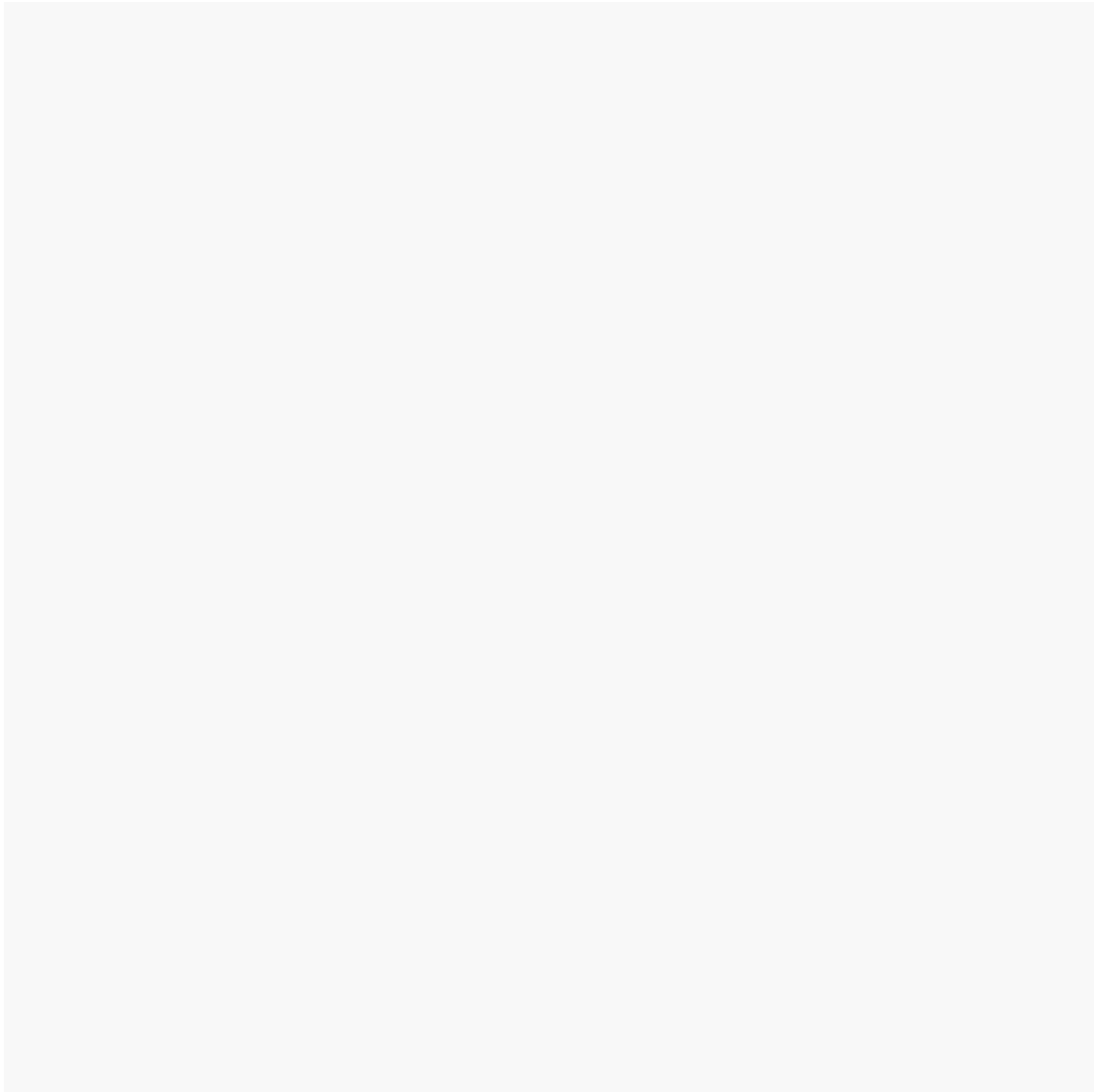


Es realmente lamentable que millones de personas en el mundo, tengan que sufrir *bullying* por ser diferente y no ser parte de los estereotipos impuestos por la sociedad. **Briana Chandler es una joven de St Cloud en Minnesota que luchó durante años contra las burlas por su aspecto físico. La criticaban por lucir demasiado delgada.**

Briana Chandler luchó durante años por Bullying, muchos le decían que se veía muy delgada, así que decidió comenzar a entrenar 3 veces por semana.

“Mi familia siempre se burlaba de mí, que había nacido con piernas de lápices, mientras que la gente mayor me decía que necesitaba comer una hamburguesa. Al comienzo del College, me sentía infeliz y muy perdida por la vida”.

-Briana Chandler a *Daily Mail*-

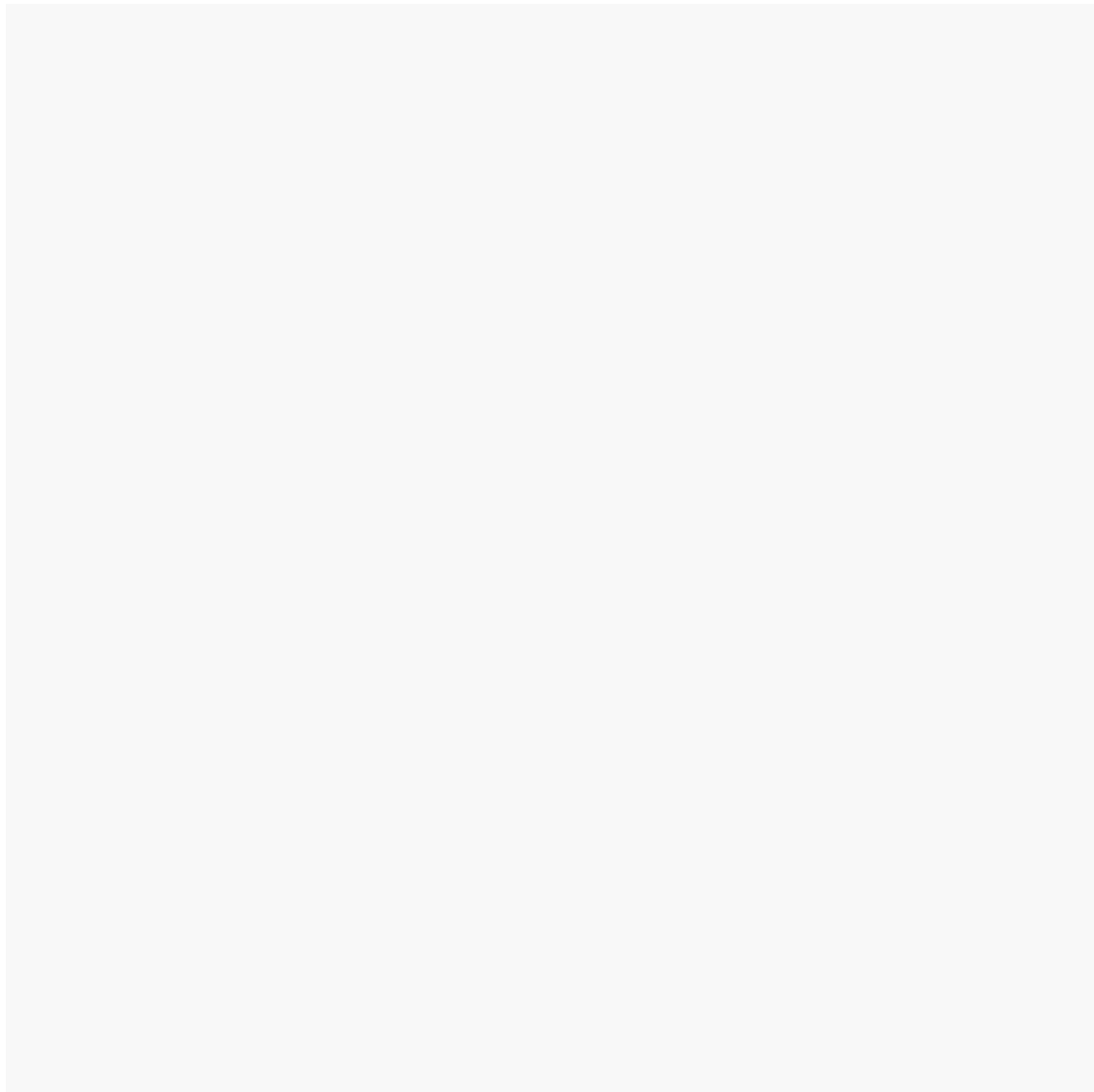


What is the number one thing holding you back from achieving the body of your dreams? Comment below?? I will try to help some of you find a solution ? _____ My E-book Glute Guide is available for immediate download at WWW.BRIANACHANDLER.COM (click the link in my bio @briabee). It comes with warm-ups, a stretching routine, two leg/glute workouts per week which change often to keep your body guessing, as well as a nutritional guide which covers water intake, fiber intake, caloric intake depending on your fitness goals, macro breakdown, tips with flexible dieting if you decide to take that approach as well as a sample grocery list covering proteins, fats, and carbs.

Una publicación compartida de Briana Chandler (@bribaebbee) el 12 de Jul de 2017 a la(...

Ser tan constante en el gimnasio, hizo que consiguiera una figura increíble, y le dio toda la confianza del mundo en si misma, para conseguir todos sus objetivos.**Ahora es toda una celebridad por promover el deporte y la vida sana, en las redes sociales.**

Ya tiene más de **270 mil seguidores en su cuenta de Instagram.**



Is it easier now? Now that I'm fully dressed from head to toe. Is it easier to respect me? Is it easier to refrain from making scornful comments? Is it easier to suppress your jealousy of my confidence and security in my own skin? _____ Is it harder now? Now that I'm fully dressed from head to toe. Is it harder to not be as judgmental? Is it harder to not place blame on me for the lustful thoughts of someone else whom I cannot control? Is it harder to be as upset with my physical transformation now that it's hidden from you? _____ Now that I'm dressed from head to toe, tell me, did I help you now? Because with such

remarks, I know you weren't interested in helping me. _____ #sometimesifeellikewriting
& I posted this on my Facebook...please share, the shaming needs to stop!

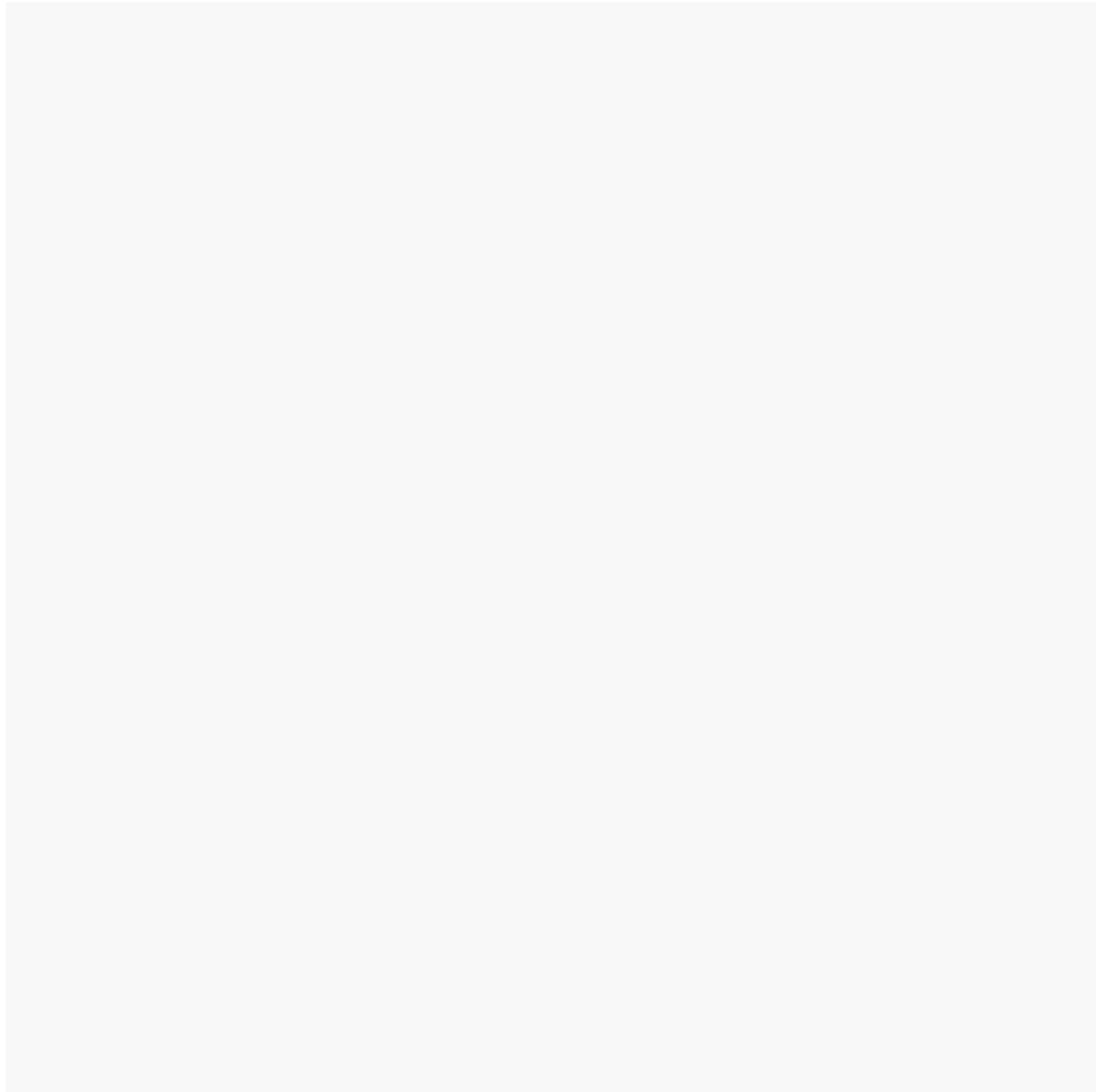
Una publicación compartida de Briana Chandler (@briabee) el 25 de Jul de 2017 a la(...

Le llegan muchos mensajes preguntándole cómo consiguió tener una figura como esa.

“Una mujer me lo preguntó. Yo me reí y le dije que no era posible tener algo así a través de una cirugía. Debes entrenar para tener un trasero como este y debes trabajar en cada parte de tus glúteos”.

-Briana Chandler a Daily Mail-

En su cuenta de Instagram ha compartido varias fotos de su cambio.



Just because that's the way it's always been, or that's the way it's been taught to you, or that's the way you were raised, does not mean that is why you act that way. YOU act that way because you CHOOSE to act that way, whether you are aware of that choice while you are acting or not—its your choice. Be conscious of HOW YOU ACT & WHY YOU CHOOSE TO ACT THAT WAY. Took me awhile to realize this. #youhaveamindforyourself #useit #takeresponsibility {junior year of highschool- senior year of college}

Una publicación compartida de Briana Chandler (@bribaebbee) el 15 de Feb de 2017 a la...

Upsocl

Fuente: El Ciudadano