

TENDENCIAS

Las osadas fotos que Ámbar Montenegro compartió para promover la vida sana

El Ciudadano · 25 de septiembre de 2017



La ex participante de «Doble Tentación», **Ámbar Montenegro**, cuenta con un trabajado cuerpo que no duda en mostrar cada vez que puede. A través de Instagram, la modelo ecuatoriana comparte las rutinas de ejercicios que realiza para obtener su envidiable figura.



Hace poco tiempo, la modelo realizó una osada sesión de fotos en su natal Ecuador. En las imágenes aparece semi desnuda de espaldas junto a otra chica fitness, llamada **Dina Muñoz**.

La idea de la sesión era impulsar a otras personas a llevar la vida sana que ellas decidieron seguir.



En su cuenta de Instagram, Ámbar escribió un inspirador mensaje para así motivar a otras mujeres a que comiencen a cuidar su cuerpo y llevar un estilo de vida sano.

«Amamos nuestro cuerpo, lo cuidamos, lo aceptamos ¡y lo respetamos! Comemos sano, entrenamos y tratamos de mantenernos por el medio en el que nos desenvolvemos», comenzó escribiendo la ex chica reality.

Luego continuó: **«Nos cuesta como a todo el mundo. Tenemos tentaciones, nos dan ganas de comer de todo como a todo mundo. A veces no estamos motivadas para entrenar, y de vez en cuando también nos dan esos días donde, como todas las mujeres, nos sentimos feas y gordas. Sin embargo, acá estamos mostrando los resultados de una vida que nos gusta, ¡pero de vez en cuando nos asusta! Sí se puede, chicas. Todo es constancia».**

Con esto dejó claro que nada es por ‘arte de magia’ y que los resultados que se ven en su escultural cuerpo son gracias a esforzados entrenamientos, alimentación saludable y sobre todo constancia.

Fuente: [El Ciudadano](#)