

TENDENCIAS

Fotos | Esta culturista se hartó de hacer ejercicio a sus 26 años y así es como está ahora

El Ciudadano · 18 de octubre de 2017





Son masivas las experiencias de personas que cambiaron su cuerpo drásticamente y que exponen su transformación en internet. Casos que se viralizan rápidamente y se tornan en paradigmas a seguir, en ejemplos de inspiración, para quienes se topan con la noticia.

En las redes sociales abundan los casos de gente que pasó por vivencias similares y modificaron rotundamente su estilo de vida. Son recurrentes las fotos del antes y después. Aunque en general, se trata de aquellos que lograron adelgazar mucho, bajar de peso en demasía y que se pusieron en forma llegando a tonificar y definir la silueta. No es lo que sucedió con Jolene Jones.

Esta joven estadounidense de 26 años capturó la atención de los medios por lo distinguido de su evolución, ya que tuvo una transformación diferente. Pasó de la obsesión por los entrenamientos a ser una «amante del cuerpo». Renunció a la rutina de dos horas diarias en el gimnasio. Y dejó de medir meticulosamente la comida, de seguir una dieta estricta en la que no se permitía alcohol, carne, trigo, azúcar y productos lácteos.

Oriunda de Kalispell, en Montana (Estados Unidos), decidió abandonar la competencia y el mundo del culturismo tras cuatro años, cuando su entrenador le dijo -ya con un físico moldeado- que necesitaba perder otros 13 kilos. «Pasé de estar controlando mi rutina y el peso para disfrutar de una vida social», expresó. En lugar de perder esos 13 kilos pasó a aumentar once con el nuevo modo de vida.

La radical transformación la expuso en su cuenta de Instagram, en una publicación acompañada por las siguientes palabras: «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», comenzó la explicación.

«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», acotó.

Y concluyó contundentemente: «Un abdomen perfecto no me hacía feliz. Nunca era suficiente y siempre tenía que mejorar algo. Hoy fui a hacer rafting (descensos de ríos) 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».

<https://www.instagram.com/p/BOILGKLAKRc/>

<https://www.instagram.com/p/BWNRMBzgOW5/>

https://www.instagram.com/p/BU5GiI_AuPM/?taken-by=joleeeenin

<https://www.instagram.com/p/BQI2yELgzRm/?taken-by=joleeeenin>

Fuente: El Ciudadano