

TENDENCIAS

Fotos | Perdió 32 kilos con estos 5 trucos que la llevaron a su increíble transformación

El Ciudadano · 23 de octubre de 2017





Ya estaba cerca de los 90 kilos cuando dijo basta. Su 1,68 metros de altura no se condecía con su talla 48 y su 33,5 de índice de masa corporal. Tales números, en realidad, eran alertas. No se sentía a gusto con su cuerpo. Así que, para cambiar su cuerpo, decidió cambiar sus hábitos.

Charlotte Mears acaparó interés a través de Instagram por mostrar su transformación física. «La gente dice que podés ser feliz sea cual sea tu talla, pero en mi caso yo no lo era», comentó en una de sus publicaciones. Sus cenas con amigos, el descuido en la alimentación y la falta de entrenamiento eran un combo explosivo.

«Solía salir de cena dos veces a la semana, y cocinaba también de manera muy poco saludable. No hacía ejercicio y solo comía más y más», dijo. El resultado fue el aumento progresivo de peso, la disminución también progresiva de su autoestima.

Sin embargo, la británica de 27 años comenzó por cambiar un mal hábito matutino. En vez de saltarse, como lo hacía, el desayuno, implementó cereales con frutas para no llegar con tanto hambre al almuerzo.

Luego, modificó las recurrentes salidas a cenar a restaurantes orientales con amigas por comida casera. El pollo, uno de sus alimentos predilectos, se erigió como el principal ingrediente en sus platos. En lugar de comida chatarra y pizzas para llenar los vacíos entre comidas, ahora recurre a frutas o batidos cítricos como snacks saludables.

Más allá del desayuno, las cenas y los snacks, hubo otro gran cambio en su dieta: el agua. Mears, antes renuente, ahora toma 5 litros de agua por día. Eso sumado a una profunda modificación en torno a su actitud hacia el ejercicio. Se sentía cansada, sin ganas. Su inspiración, contó, fue otras cuentas de Instagram que mostraban procesos de adelgazamiento.

Después de su jornada diaria de trabajo como administrativa, Mears dedica un buen rato al entrenamiento. Su rutina consiste en 15 minutos de running, entre 10 y 20 minutos del simulador de escaleras y un intenso levantamiento de pesas. El mismo programa, cinco días por semana.

Mears perdió 32 kilos gracias a sus nuevos hábitos. Estilizó su figura y se muestra orgullosa a través de las redes sociales. Al igual que le sucedió a ella, busca inspirar a sus seguidores a optar por una vida saludable, aunque también confiesa que no es inflexible con su rutina y se permite un gusto de tanto en tanto.

<https://www.instagram.com/p/BaQonV2FgRS/?taken-by=cm148>

<https://www.instagram.com/p/BZ8PBcnFy4k/?taken-by=cm148>

https://www.instagram.com/p/BZF_KvsFAVt/?taken-by=cm148

<https://www.instagram.com/p/BX94F9XlkQo/?taken-by=cm148>

<https://www.instagram.com/p/BW4U7mLlRQb/?taken-by=cm148>

Fuente: El Ciudadano