

TENDENCIAS

Actriz de novela «Café con Aroma de Mujer» sufrió colapso por exceso de ejercicio y dieta

El Ciudadano · 19 de septiembre de 2018

Margarita Rosa subió videos a las redes en los que habló del tema y comentó que su problema fue por seguir dietas sin dirección porque creyó que sabía lo que estaba haciendo



Hombres y mujeres se obsesionan con su figura y en su afán de verse bien, pueden llegar a poner en riesgo su salud y hasta su vida.

Este ha sido el caso de **Margarita Rosa de Francisco**, una actriz colombiana quien por una sobredosis de ejercicio y una dieta desbalanceada terminó en un hospital por una descompensación brutal.

La famosa protagonista de la telenovela **Café Con Aroma de Mujer** reflexionó sobre lo que le ocurrió hace unos días y lo compartió con sus seguidores de la red social Instagram.

«Esto fue hace 10 días en Armenia, me tocó pasar la noche en la clínica por pura descompensación de mi organismo provocado por sobredosis de ejercicio, dieta desbalanceada y mucho trabajo. ¿Ah? **Me tocó parar una semana de hacer ejercicio**, cosa que en mi vida nunca ha pasado. Llevo más de 25 años sin que haya descansado más de tres días. Solo en los post-operatorios de mis dos operaciones de columna».

https://www.instagram.com/p/BnwvCAPnr2w/?utm_source=ig_web_options_share_sheet

“Pero bueno. He estado comiendo mucho mejor y me siento más recuperada. Como no me gusta quedarme quieta, hace dos días empecé a hacer ejercicio suavecito como para niños. ¡Me tocó agachar la cabeza ahora sí! Puse como historia destacada mi última reflexión sobre la obsesión por las dietas y estar en forma, por si la quieren mirar. Besos a todos”, escribió la actriz de 53 años.



Lo que generó el colapso del cuerpo de la colombiana fue una dieta sin control para bajar dos kilos. **Margarita Rosa subió videos** a las redes en los que habló del tema y comentó que **su problema fue por seguir dietas sin dirección porque creyó que sabía lo que estaba haciendo**.

“Yo no les quiero contar los detalles del episodio este... pero llegó para mí el momento de cambiar mi forma de ver mi cuerpo y también la forma de relacionarme con la comida, tiene que ser más fácil, más amable, no me gusta la palabra normal, pero sí más normal», explicó.

“Para estar uno así como ustedes ven en la foto, por lo menos para yo llegar a eso, tengo que realmente hacer muchos sacrificios y yo creo que a estas horas de mi vida no vale la pena ni creo que valga la pena para la vida de nadie hacer locuras para verse como uno cree que está bien. **Yo creo que uno puede estar delgado, de una manera saludable y más disfrutable**, entonces, quiero aprender a hacerlo» reflexionó la actriz desde sus redes.

Fuente: Yahoo

DS.

Continuar leyendo

<https://www.elciudadano.cl/ciencia-tecnologia/cuidado-con-las-interacciones-entre-ciertos-alimentos-y-medicamentos-antidiabeticos/04/07/>

<https://www.elciudadano.cl/tendencias/los-alimentos-con-mas-poder-anticancerigeno888/06/07/>

Fuente: [El Ciudadano](#)