

## **5 MANERAS DE AMAR TU CUERPO**

Amar tu cuerpo no es una tarea fácil. Lamentablemente la sociedad ha impuesto un “**cuerpo perfecto**” que debe tener tanto la mujer como el hombre, y si no lo tenemos, nos sentimos feos. Los medios de comunicación, las redes sociales y la publicidad se han encargado de bombardearnos con imágenes de cuerpos perfectos lo cual genera que no dejemos de compararnos y sentirnos mal. Pero, **¿esa belleza es verdadera? ¿Hay un solo tipo de belleza?**

**Mi respuesta es no: Cada persona tiene una belleza diferente.** Acá te dejo algunos tips para aceptar y amar tu cuerpo:



### **1. DEJA DE INTENTAR SER PERFECTA:**

Mírate en el espejo y obsérvate. Analiza las cosas que no te gustan de ti y lo que sí te gusta, y haz una lista. Luego de que tengas tu lista, es momento de que analices por que no te gustan ciertas partes de tu cuerpo. Haz un análisis a fondo. ¿Por qué no te gustan esas partes de tu cuerpo? ¿Es porque alguien alguna vez se burlo de ti? ¿Es por un trauma que viene desde la infancia? ¿Es porque la sociedad dice que esa parte de ti no es estética?

Luego de que hayas analizado bien, es momento de un cambio de mentalidad. Encuéntrale algo bueno a esa parte de tu cuerpo y también di algo bonito de las partes que sí te gustan. Haz algo para “optimizar” tu figura... ENTALLARTE ofrece fajas reductoras y modeladoras una solución inmediata.

### **2. AGRADECE A TU CUERPO TODO LO QUE HACE POR TI:**

Nos pasamos la vida criticando nuestro cuerpo, pero ¿te has puesto a pensar que deberíamos estar agradecidas por tenerlo? Es decir, a muchas personas les falta una pierna, un brazo, son ciegos, están quemados, y darían todo por tener ese cuerpo “completo” que nosotras tenemos. Debes tomarte mas tiempo en pensar en esto y agradecer todo lo que tu cuerpo hace por ti.

### **3. ACEPTA LA FORMA DE TU CUERPO:**

**Si quieres amar tu cuerpo, necesitas aceptar la forma de tu cuerpo.** Todas las mujeres tenemos un tipo de cuerpo distinto. Nuestra genética es distinta, así que muchas veces por más que quieras lucir como una súper modelo, será algo muy difícil si por naturaleza tienes un cuerpo “distinto” al socialmente aceptado en una modelo.

Todas las mujeres tenemos el mismo problema: No estamos satisfechas con nuestro cuerpo. A mí lo que me ha funcionado es aprender a reconocer que no hay un cuerpo perfecto, busca en las redes chicas que tengan un cuerpo similar al tuyo, fíjate como

# CANO Y GALLARDO SRL

lo visten, como “esconden sus defectillos” y resaltan sus atributos. Quizás esto te ayude a sentirte más segura.

## 4. HAZ LAS PACES CON LO QUE HAY EN TU PLATO:

Muchas de nosotras sufrimos por adelgazar, hacemos miles de dietas, bajamos de peso y luego volvemos a subir. O quizás es al revés, intentas engordar pero es imposible. **Esto** provoca que te restrinjas muchos alimentos, hasta que llegue al punto en que ya no quieres comer nada, y si comes algo fuera de la dieta te sientes la peor persona del mundo.

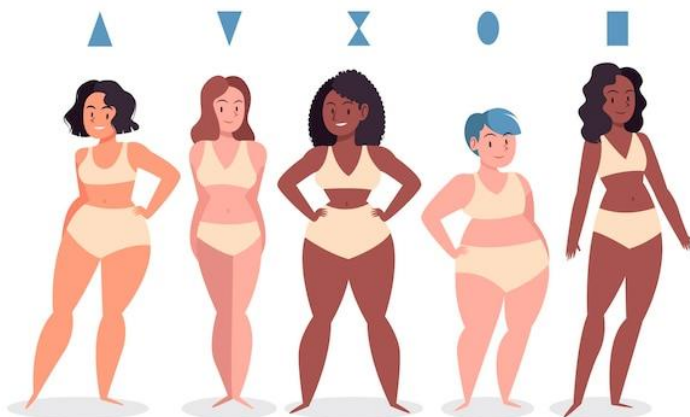
**Esto debe de cambiar. Todo es un balance**, y no debemos negarnos alguno que otro antojo de algo dulce si es que nos provoca. Es por eso que si quieres en serio bajar de peso, míralo como un proceso y un nuevo estilo de vida, no una simple dieta, porque si solo es una dieta lo más probable es que cuando hayas bajado de peso y obtenido tu peso ideal luego vuelvas a subir.

## 5. NADA DE ROPA INCOMODA O EN MAL ESTADO.

Ponte ropa que te haga sentir segura, confiada y fuerte. Acentúa tus curvas.

Reconoce los colores que te quedan bien, hacen lucir tu piel más brillante y lozana. Haz una limpieza de guardarropa, siendo brutalmente honesta sobre qué prendas te quedan bien, cuáles ya no te entran, están muy viejas, o te hacen ver más gorda, bajita, sin curvas, etc.

Este conocimiento te da el poder de escoger prendas favorecedoras para tu tipo de cuerpo y tu tono de piel, y lleva siempre una prenda interior de compresión que ayude a afinar tu figura y decirle adiós a esos rollitos a la vez que levanta la cola, ENTALLARTE tiene una amplia variedad para ayudarte a sentirte como un 100 cada día.



Tus experiencias pasadas te ayudaron a ser quién eres, pero no te definen, puedes reinventarte y evolucionar para encontrar realmente quien eres. Habrá días en los que no ames tu cuerpo, eso está bien. Un día a la vez.

Recuerda que no eres solo tu cuerpo, eres un ser más complejo, inteligente, valiente, y capaz. Tienes un alma que te guía y te hace el hermoso ser humano que eres.