09/07/2023

ECONOMIST&JURIST

María González Villasevil
Redacción editorial E&J

Cuida tu cuerpo en verano de manera sencilla

Los prejuicios sobre uno mismo es algo que está a la orden del día. **La autocrítica con el físico es más común y peligrosa de lo que parece**. Es raro que no escuches a alguien decir que no está a gusto con su cuerpo, que no le gusta su nariz, que tiene los labios muy finos, etc. Priorizan poseer un "cuerpo bonito" por encima de tener un cuerpo sano, cuando no debería ser así.

La salud es algo que no debe dejarse de lado, sino que **debería ser tratada como lo primero**, dando la atención y el cuidado necesario al cuerpo para que esté sano y fuerte. Si esto se respeta entonces tu figura lucirá más bonita y la autoestima crecerá. Cuando tienes un estado de salud favorable es más fácil que se dé al mismo tiempo un mejor estado mental porque te sientes con fuerza.

El verano invita a lucir los cuerpos, principalmente en las zonas de costa donde el calor asfixiante hace que sobre la ropa y falten las sombrillas. Para sentirse cómodo con uno mismo, muchos ya están poniendo en marcha la conocida "

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |