

Na re d

Este mes, por primera vez en Latinoamérica, decidimos unirnos a la campaña global al desnudo de Women's Health. ¿Para qué? Para quitar tabúes, celebrar la belleza y fuerza del cuerpo de las mujeres y nuestro completo control sobre éste. En las próximas páginas encontrarás a cinco hermosas mujeres que se enamoraron de sus cuerpos y nos inspiran con su experiencia a disfrutar nuestra forma, salud y autenticidad.

POR Araiz Arriola



Sofía Vergara

ACTRIZ Y EMPRESARIA

“Mi cuerpo desnudo es... no lo sé. ¿Qué te parece? No sé si soy fuerte. Tengo malas rodillas y huesos delgados; apenas puedo hacer una lagartija. Ojalá pudiera ser un poco más atlética, pero cuando naces con estas boobs gigantes... las he tenido desde que tengo 13 años, y luego se hicieron más grandes cuando estaba embarazada y tuve el bebé. Tengo 45 años. Aunque lo quieras, en este momento de tu vida no puedes ser perfecta. No es que lo odies, o que estés enojada sobre ello, pero es nuestra realidad. Estamos cambiando. Veo que me está sucediendo. Yo quiero verme de mi edad, pero también quiero lucir estupenda. Pienso que si te obsesionas con la idea de ‘quiero verme más joven,’ vas a enloquecer.”

Puedes ver a Sofía en la novena temporada de *Modern Family*, y en la próxima película de espías, *Bent*. Este mes está lanzando Empowered By You, su nueva línea de ropa interior, con la que ayudará a financiar microempresas dirigidas por mujeres.

FOTO:
MATTHIAS
VRIENS-McGRATH

“Mi cuerpo desnudo es mi historia, la cuenta cada vena, várice, estría y gramo de celulitis.”

Ivonne Sánchez

ENTRENADORA DE FITNESS ESPECIALIZADA EN MUJERES

“Me tomó muchos años poder aceptarme, antes era muy delgada y después fui muy gordita, el proceso de ponerme fit fue algo difícil porque no me sentía cómoda conmigo y me di cuenta de que, si amas tu cuerpo, es mucho más fácil llegar a tu objetivo que si lo odias. Bajar los 15 kilos que subí en la universidad -pues me fui a estudiar al extranjero- fue muy frustrante, de repente no veía los cambios y me sentía mal conmigo misma, pero con el tiempo fui aprendiendo que, al final, las barreras las pones tú. Muchas veces, la gente te ve bien pero tú ves esa lonjita y ese tipo de cosas frenan tu proceso, justo eso lo trabajo en gran parte con las chicas a las que entreno, el amarse mientras mejoran su cuerpo. Ser coach es algo que me ayudó mucho a aceptarme, muchas veces mis chicas me ayudan más de lo que yo a ellas, porque el verlas luchar por lo que quieren me hizo entender que tengo que aplicarlo en mí y entonces empecé a sentirme mucho más feliz. Sigo en un proceso, a veces tengo un poquito más de grasa, o estoy mas flaca, más musculosa o curvilínea, pero ya aprendí que mi cuerpo es mío y lo amo e, independiente de un número, ya sea un kilo más o menos, me siento muy bien y feliz. Busco que mis chicas, igual que yo, encuentren un equilibrio en sus vidas, y no se traumen en el proceso, que aprendan a disfrutar los momentos con amigos y con su familia, aprender a comerse un *cheat meal* y echarle ganas cuando se tiene que, porque, al final, la vida es un equilibrio. Así somos, con esa lonjita o esa celulitis, es completamente natural.”

@bonni.fit

ZAZIL ABRAHAM

FOTOS: DAVID DAHLHAUS
MAQUILLAJE: JUAN PERALTA
Y STEPHANIE SNEIZER
PELO: KEREN MURILLO,
JOHAIR MILLÁN PARA
CARE & STYLE Y SEAN DEERBES





Zazil Abraham

ACTIVISTA POR EL AMOR PROPIO Y BODY POSITIVE Y BLOGUERA

“Mi cuerpo era mi mayor impedimento para lograr lo que quería, por eso me convertí en activista por el amor propio, porque si no te aceptas físicamente, no puedes avanzar en tus relaciones, tu trabajo y tu proceso espiritual. Mucha gente confunde mi movimiento con un ‘es para gordas flojas’, yo he estado fit y delgada y no me sentía ni la mitad de feliz que ahora. Mi cuerpo desnudo es mi historia, la cuenta cada vena, várice, estría y gramo de celulitis. Antes era negativa, apática, rencorosa, ansiosa, depresiva y con ataques de celos, no podía progresar porque odiaba mi cuerpo. Empecé hace cinco años comiendo saludable y haciendo dos horas de ejercicio para bajar de peso. Abrí Zazil Gets Fit (el primer nombre de mi cuenta en Instagram), era un juego de palabras para no permitirme volver a estar “fat”, porque eso para mí estaba mal, nadie me podría desear así. Después me di cuenta de que no importaba cuánto cambiara por fuera si no cambiaba por dentro, y empecé a ir a terapia, llevo cuatro años y medio yendo, hice CrossFit y ahora hago yoga, y me ayudaron muchísimo, así como escribir, mis redes sociales y proponerme fielmente que no iba a ser nada más un cuerpo. Dejé de comprar revistas de moda, dejé de compararme, limpié mi entorno y dejé relaciones tóxicas. Me consideraba adicta a la comida, me quité esa idea, simplemente me gusta comer, como saludable. Al final me di cuenta de que no hay nada que puedas cambiar en el exterior si no empiezas desde adentro. Me mudé al DF en agosto del año pasado con la idea de vivir una vida más real, porque en Mérida no me hacía falta nada, quería ver cómo era el mundo, en estos nueve meses crecí y vi la realidad de otras personas. Cuando abracé mis talentos, empezando por mi cuerpo, todo empezó a fluir. Nada en tu vida va a estar bien si no puedes estar contigo, sola. Busco darle voz a todas las mujeres que sienten que no la tienen. Cuando alguien me insulta, no me está ofendiendo, se lo está diciendo a sí mismo, hay algo que tiene que trabajar internamente. Son a quienes más cariño mando, están confundidos y usan mi espacio para tirarle odio a mi aspecto físico. Así sé que necesito dar más amor y apoyo.”

@zazilabraham

Mariannela Cataño

ACTRIZ Y YOGUI, CREADORA DE JOYOGA

“Si estoy en mi casa, en confianza, con mi novio, soy súper desinhibida, de las que anda en calzones todo el tiempo, me gusta y me siento libre. Pero a la hora de mostrarlo en público entran las inseguridades y traumas, sin embargo, creo que no tendríamos por qué tener pena de mostrar y ver nuestros cuerpos desnudos, es algo social que nos ha construido muchos tabúes. He hecho muchos desnudos en teatro, éste es mi primer desnudo impreso y estoy muy contenta. Con las redes sociales, enseñar el cuerpo es aspiracional, que muchas personas suban fotos en bikini quiere decir que hay una necesidad de salir de una represión. Si todos tenemos inseguridades, ¡aceptémoslas! Si tienes alguna marca, estría, celulitis o cicatriz, está contando que viviste una experiencia que, a lo mejor te cambió la vida, es muy padre desmitificar el desnudo y aceptarnos como somos. Vivimos con inseguridades gracias a un bombardeo de mercadotecnia en el que dijeron ‘este es el cuerpo perfecto’. Que esta campaña sea aspiracional y real está más padre. Necesitas disciplina, aceptación y amor propio. Cuando alguien muestra su personalidad sin miedo, quita capas que estorban. Todos estamos librando esa batalla, yo ahora me amo y me apruebo mucho más, lo siento, lo vibro, cada vez trato de ser más congruente con mi mensaje de Joyoga, que es que no se trata de hacerlo perfecto, sino de que te diviertas, te rías, goces, no te juzgues cuando estés bailando. Solamente goza, gózate, eso va a hacer que proyectes una imagen de salud.”

@mariannela



Estibaliz Jordana

27 AÑOS, ATLETA DE CROSSFIT Y BRAND MANAGER

“Me siento muy cómoda con mi cuerpo, no creo que sea nada más porque hago mucho ejercicio y porque se ve bien desnudo, sino porque, al fin y al cabo, todos somos seres humanos y tenemos lo mismo, es muy importante que la gente se sienta cómoda como es, en su propia piel. En la adolescencia no me sentía tan segura, es algo natural en esa etapa, es más difícil aceptarte como eres. Es muy importante que te aceptes porque vas por la vida con esa confianza en ti misma y la externas en tu forma de ser, no solo en tu cuerpo. Entrenar me hace sentir bien, salgo de una sesión de ejercicio con cambios químicos y un montón de endorfinas. Si tuve un día malo o estresante, lo saco ahí, son una o dos horas dedicadas a mí. Yo antes entrenaba pesas y yoga, un día fui a una clase de CrossFit, me encantó y ahora entreno dos

veces al día. Tener fuerza y músculos nunca me dio miedo, al contrario, cada día que salía un músculo nuevo, me motivaba. Ser fuerte influye mucho en mi forma de ser y en mi actitud, mi trabajo y mis relaciones. Me siento fuerte y con confianza en mí en todos los aspectos. Mi pasión es viajar, adonde vaya busco un CrossFit y encuentro tiempo para entrenar, para mí es básico, pues me afecta el humor y la actitud dejar de hacerlo. Como bastante bien, le doy a mi cuerpo la energía que necesita para rendir en todos los entrenamientos, nunca he hecho una dieta ni he dejado de comer algo que se me antoje, busco un balance, no limitarte. El peso es un número que no importa, ahorita peso mucho más que lo que pesaba hace cinco años y estoy mucho más contenta con mi cuerpo. El número no importa, sino cómo te sientes.”

@estibalizjordana

“No tendríamos por qué tener pena de mostrar y ver nuestros cuerpos desnudos, es algo social que nos ha construido muchos tabúes alrededor.”

MARIANELA CATAÑO

