

LA REALIDAD

Ella.

Ella cada día.

Ella cada día se despierta a las 5:30 de la madrugada.

Realmente no necesita madrugar tanto porque empieza a trabajar a las 9:00 pero es parte de su rutina. Algunos dicen que parte de su “**castigo**”.

Se despierta y pone la música. Al ritmo de Joy Division hace 100 **abdominales**, 100 **flexiones**, 100 **sentadillas** y ...¡preparada!

Cada mañana lo mismo. Despertarse y ejercitar. Su cuerpo es lo más importante para ella, es su objetivo. Y, de hecho, es una chica casi perfecta **a ojos de los demás**.

LO QUE PROYECTA

Es alta, sus piernas largas y su figura estilizada de 1'78cm, su larga melena castaña, cuidada al detalle, ondas perfectamente hechas, marcadas, parecen tan naturales. Sus manos delicadas, las uñas siempre impolutas. Su tono de piel, color canela y sus ojos, los ojos más grandes y más verdes que nadie ha podido imaginarse. Verdaderamente bonita, hermosa y casi **inalcanzable** para muchos. Una diosa.

Pero detrás de todo eso allí está ella, a las 5:30, castigando su cuerpo día a día con ejercicios y un triste vaso de agua. No desayuna.

SU RUTINA

Cada día se despierta, se levanta, hace ejercicio y entonces sí, entonces empieza su ritual: se ducha, cuida su pelo... Le **lleva** 45 minutos maquillarse, le lleva otros 45 decidir qué ropa le sienta mejor, qué color combina mejor, qué bolso puede llevar, qué zapatos le van bien...

Le lleva una hora peinarse, hacer las ondas de su pelo una a una con total dedicación. Sí, se ve maravillosa, está guapísima.

¿Y POR DENTRO?

Es una chica con un **cuerpo 10**, es *presumida*, le preocupa su aspecto físico, su apariencia. Es *constante* y *trabajadora* pues se levanta cada día para practicar ejercicio sin excepción. Es *amable* con los demás, con su familia, con sus vecinos... *Generosa* con todos sus compañeros de trabajo, menos con ella. Con ella es *egoísta*, es *mentirosa*, es *tacaña*. No quiere regalarse descanso, bienestar ni salud. Quiere solo un físico ideal, ideal como el físico de esas chicas que aparecen en las redes sociales. Sin darse cuenta

de que esa no es la realidad. Ninguna de ellas se despierta maquillada, todas tienen problemas, todas tienen vida. Y ella no, ya no tiene vida. Está vacía, vacía por dentro.

Corazón de cristal.

CONCLUSIÓN

Es necesario llevar una vida auténtica con todo lo que eso supone: problemas, defectos... No pienses que eres mejor por tener más o menos belleza, es importante tener un **equilibrio** en la vida y lo más importante: ser *honesto* contigo mismo. Debes cuidarte, cuidar tu mente y tu cuerpo.

Castigo: pena. (punishment)

Abdominales: ejercicio para ejercitar la zona del abdomen (abs)

Flexiones: acción de doblar el cuerpo para ejercitarlo (push-up)

Sentadillas: flexión de las piernas (squat)

A ojos de los demás: según el parecer de otros. (in sb's eyes)

Inalcanzable: difícil o imposible de conseguir/tener. (unachievable)

Llevar + cantidad de tiempo: cantidad de tiempo que necesitamos para hacer algo (require time)

Cuerpo 10: un cuerpo perfecto. (the perfect body)

Equilibrio: armonía entre dos o más cosas. (Balance)

