

Nazarena Vélez explicó por qué no hace más dietas e hizo una profunda reflexión: «Ya no me doy atracones»

21/11/2022



Desde que se instalaron las redes sociales, Nazarena Vélez se convirtió en toda una influencer. La panelista de LAM ha adoptado en su estilo, la decisión de incentivar a sus seguidores a estar conformes con su cuerpo, llevando a través de mensajes o vídeos experiencias que ayudan.

Luego de haber confesado abiertamente que le tocó atravesar por muchos años difíciles en su carrera debido a su adicción a las anfetaminas, la actriz hizo un cambio radical en su vida y es por ello que muchos de sus fanáticos se interesan por ella y le realizan preguntas.

Y hace poco, en la plataforma de **Tik Tok**, recibió la siguiente pregunta: «**¿No haces dieta o no comes algo? Yo como una**

manzana con agua», escribió la internauta y en un mensaje de vídeo **Nazarena** respondió dejando en claro sus pensamientos actuales.

«No hago dietas, ya detesto las dietas. Yo hice todas, la dieta de la cebolla, de la sopa de la cebolla, de la luna, del sol, todas las dietas que te puedas imaginar, yo las hice. Me cansé, me enferman, me secan y no sirven.», comenzó diciendo de manera reflexiva.

Y continuó: **«Para mí nunca me sirvieron. Hoy como lo que quiero, porque toda mi vida me privé de comer, entonces ahora que estoy en un momento en el que me quiero tanto, no me privo de nada.** Lo que tengo ganas de hacer lo hago, sin lastimar a nadie», expresó destacando de esta forma que hoy decide dejar atrás aquellos malos hábitos que llevaba a cabo para cuidar su figura, para llevar una alimentación responsable.

Además explicó: **«Hoy como lo que quiero, pero sí trato de ser consciente de meterle mucha más verdura, de tomar mucha agua, de cuidarme, haciendo media hora de caminata o escalador. Y al comer lo que quiero, ya no me doy atracones»**, haciendo referencia a la importancia que tiene la actividad física en la salud mental.

Fuente: Pronto