

Sindy Lazo apuesta por olvidar las «dietas locas»

Sindy Lazo compartió en Instagram una reflexión que invitó a pensar que con un solo cambio las cosas pueden mejorar. La hija de la actriz Mimí Lazo cambió el rumbo de su carrera y de su vida para marcar una diferencia.

«Paremos este nuevo año de hacer dietas locas, de enfocarnos en cuánto pesamos, de normalizar dolores (cabeza, espalda...) de caer en frases ‘es que el clima está frío y me da gripe’ (el frío da frío, no da gripe), hinchazón cada vez que comemos, falta de energía...», escribió Lazo en la citada red social.

Desde que decidió apostar por una filosofía de vida más saludable, Lazo busca la forma de llevar su mensaje por diferentes medios. A través de IG, de hecho, comparte mensajes sobre cómo lograr la armonía en diferentes aspectos de la vida.

Fuerza de voluntad

«Paremos los atracones y la culpa cada vez que comemos, paremos decirnos ‘es que no tengo fuerza de voluntad’», continuó.

Lazo, quien ha relatado su batalla con el sobrepeso y la lucha para lograr canalizar sus emociones, su energía y definir sus metas, no ha dejado de promover la importancia que tiene todo eso en su proceso de crecimiento.

«Todos los cambios que queremos hacer en nuestras vidas son posibles y no son tan difíciles, con unos pequeños ajustes nuestro cuerpo nos responde y nos hace el camino más fácil ... lo prometo!», escribió.

«Gracias a todas las que se sumaron en el 2022 al “TÚ a TÚ” y me regalaron la suerte de ver en primera fila sus logros!, agregó.

Sus batallas

Cómo se sabe, la lucha de Sindy con el peso trascendió las cámaras de televisión y la llevó a dejar de lado su trabajo como actriz. Su lucha con los kilos, según ha afirmado ella misma, llegó a su fin una vez que internalizó que debía cambiar sus hábitos alimenticios.

En ese proceso, descubrió su pasión por escribir. A la fecha, tiene editados dos libros y ha comercializado su torta de queso llanera (Mastercake).

«No vengas tú»

Desde octubre del 2010, la autora cuenta con esta herramienta de autoayuda. Se trata de un libro lleno de recetas de cocina, algo que le apasiona y le encanta, pues su gran sueño es ser una buena ama de casa. Allí relata crónicas de su vida y de sus relaciones.

Antes de eso, tuvo el programa «La cocinita de Sindy», que estuvo casi dos años al aire en la pantalla de Globovisión.

«Es mi proyecto más personal y del que me siento más orgullosa. Me hizo conectar con un gentío y mostrar el país en el que siempre he creído... el de todos!, escribió Sindy Lazo en una publicación donde recordó un programa que la llenó de mucha satisfacción.

Con información de UN