

# **LO DE HOY ES SER FIT Y FELIZ... ADIÓS A LA ETIQUETA DEPORTIVA.**

## **Bienvenidas a Código Venus**

El texto abunda en reconocer que no debemos abandonar la idea de movernos por miedo a fracasar y no entrar en el perfil de mujer deportista, ahora existen estilos que nos permiten ser más comunes, activas, sociales, trabajadoras y felices.

Hace algunos años Guadalupe Loaeza, en su libro Niñas Bien, describía perfectamente lo que ocurría en las esferas adineradas de la sociedad de los 80's, la autora construyó un retrato perfecto de todos los rincones cotidiano de la vida pública y privada de las niñas bien de ese tiempo, el libro fue un éxito en ventas y se reimprimió en 6 ocasiones. Luego de dos décadas, la inquieta autora hizo una succulenta crítica de las mujeres del 2000 y tituló su libro Niñas Bien 25 años después.

En este relanzamiento de Loaeza me atreví a leer el libro, obviamente lo hice tras la constante insinuación de encontrar en ese compilado uno de los retratos que sin duda me describía. Al principio me sentí ofendida, no me gustan las etiquetas; sin embargo, cuando di lectura a ese entramado de descripciones, creación de figuras, libretos cotidianos y situaciones inesperadas y lógicas, le encontré cierta simpatía, una emoción placentera que disfrute al verme identificada con la imagen de una chica con una vida orientada y convencida por los beneficios de la actividad física, la alimentación y la salud, pero también me percaté que mi estilo de reloj deportivo y forma de vestir sport me delata.

En pocas palabras me sentí feliz con mi definición de estilo de vida, porque ya no debía tratar de ser una deportista y exigirme un rendimiento físico propio de una atleta de alto rendimiento, comer únicamente claras de huevo, o peor aún pasar dos o tres horas entrenando diario, ahora podía reconocermme como una persona común que gusta de sentirse bien, moverse y comer rico sin restricciones por las cantidades, en otras palabras ya era una Chica Fit (sana).

En el mismo sentido, la escritora estadounidense Michelle Miller en su libro más reciente The Underwriting lanza un perfil emergente llamado Muppies, ser joven entre los 22 y 35 años, actitud de esfuerzo por el éxito laboral, más por satisfacción personal que por una buena remuneración, cibernauta nata, sabe organizar dietas balanceadas, fanáticas de los productos ecológicos, orgánicos y artesanales, tienes estudios superiores, su vida social no subsiste sin las redes sociales, les encanta viajar, vestir bien (ropa de firma), pero también son activas y seguras, se inscriben a todas las carreras de la ciudad, o buscan espacios naturales para caminar o meditar.

En pocas palabras, hoy en día tenemos más diversidad de perfiles y estilos de vida para elegir, y menos oportunidad de fracasar por no encajar en etiquetas que nos alejen de las narrativas cotidianas con las que convivimos. Ser fit implica reconocimiento de lo que cada una requiere para sentirse BIEN.