



ACTUALIDAD | | Actualitzat el 10/03/2016 a les 13:02

## Revelan el secreto de las fotos del ?antes y el después?



La usuaria de Instagram **@workoutbean** inició un movimiento a través de las redes sociales para destapar el fenómeno que se conoce como el **'antes y el después'**, es decir, conseguir un cuerpo perfecto en poco tiempo sin la necesidad de tener que ir al gimnasio o hacer dietas.

La campaña se llama **#30secondsbeforeandafter** y propone a sus seguidores que se hagan dos fotografías en un intervalo de 30 segundos. Es decir, después de una primera fotografía te haces otra en la que escondes la barriga, separas un poco las piernas, sacas pecho y pones la espalda recta. Así, sin recorrer a dietas ni ejercicio se consigue el cambio.

Este movimiento ha nacido con el propósito de luchar contra las personas que hablan de cambios radicales en cortos periodos de tiempo (por ejemplo en 5 días), ya que juegan con la salud de la gente.



-> Recuerda que puedes seguirnos en nuestras redes sociales para ser el primero en enterarte de todo:

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es\_adolescentes

Instagram: @es\_adolescentes

Hay usuarios que se han agregado a esta iniciativa y han publicado sus resultados siguiendo las indicaciones de la impulsora del movimiento con el hashtag **#30secondsbeforeandafter**.