

VULL SENTIR-ME MILLOR EL MEU COS M'EMPEGUEIX



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

Vivim constantment bombardejats per imatges de cossos que no són reals: sense cel·lulitis, sense estries, sense panxa, amb abdominals marcats, extremadament prims o amb unes corbes impossibles. Les xarxes socials són plenes de fotografies retocades amb nombrosos filtres que maquillen la realitat.

No es tracta de desenvolupar expectatives impossibles o d'esforçar-nos per tenir un cos de revista, perquè aquests cossos no existeixen, sinó d'aprendre a estar còmode en el teu cos, escoltar-lo i cuidar-lo.

COM AFRONTAR-HO?

Moltes vegades podem confondre moments d'alta tensió emocional amb la talent. Aprèn a diferenciar-los i a donar-te un espai per pensar per què et deus sentir d'aquesta manera.

Aprèn a observar i sentir el teu cos a poc a poc i a estimar-lo tal com és. Val molt més la pena sentir-se bé amb tu mateix i estar sa que submergir-te en un bucle infinit de dietes i exercici excessiu, que arribaran a fer que t'obsessionis pel teu cos i et fixis expectatives rígides en aquest sentit.

SUGGERIMENTS ÚTILS

Desenvolupa una relació sana amb el teu cos, coneix-lo, escolta el que diu i accepta'l:

- ➡ Fes exercici. El ioga, taitxí, txikung, el ball, pilates... poden ajudar-te a conèixer més el teu cos i com funciona.
- ➡ No vagis al gimnàs a "castigar-te".
- ➡ Cuida't! Les dietes miracle no existeixen: fes una dieta mediterrània i saludable, no et saltis àpats ni et facis una enorme llista d'aliments prohibits.

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

En el cas que la teva imatge corporal o l'alimentació et generin angoixa, pots demanar ajuda professional: consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.