

DE PRONTO,

EN EL INTENTO DE ALCANZAR UN

*ideal estandarizado,*

uno se pierde a sí mismo

¿TE HA SUCEDIDO?

¿Y si en vez de

**luchar**

contra nuestro cuerpo

(con miedo),

empezamos a prestarle atención

(CON AMOR)?

Si te cuesta tu paz,  
ES DEMASIADO CARO

*Reflexiona*

¿cuántas prácticas EXTREMAS  
has hecho o pensado hacer  
POR INTENTAR ALCANZAR  
*un ideal?*

Deja de vivir en el reflejo  
de lo que los demás

QUIERAN, OPINEN, Y  
ESPEREN **DE TI.**

**¡No podemos dejar que las**  
*percepciones limitadas*  
**de los demás TERMINEN DEFINIÉNDONOS”**

Virginia Satir.

¿Y SI INTERCALAMOS  
VALORES Y PRIORIZAMOS  
*las cualidades,  
talentos y habilidades  
de las personas,*  
Y NO ÚNICAMENTE SU FÍSICO?

*Acepta, respeta y agradece  
a tu cuerpo por  
lo que te permite hacer  
NO POR COMO LUCE.*

# ¿Sabías qué...

EN ESTADOS UNIDOS SE HIZO UNA INVESTIGACIÓN  
que arrojó que el 40% de las mujeres  
se sentían “*frecuentemente*”  
o “*casi siempre*”  
COMO SI ALGUIEN LAS  
ESTUVIERA EVALUANDO?

*Cada cuerpo es diferente,*  
**Y LA GENÉTICA**  
**NOS LO DEMUESTRA**  
*diariamente.*



¿TE HAS PUESTO A PENSAR QUE *hoy en día*  
la admiración de la belleza física  
**sólo existe a medida en que alguien más**  
**LE ATRIBUYE UN VALOR?**

*“¡te ves muy bien,  
has adelgazado!”*

*Reconsideremos*

**LOS SIGNIFICADOS**

**Y LOS VALORES**

**QUE LE ATRIBUIMOS**

*a las personas.*

LA IDEA CONSTANTE

de que alguien nos está evaluando  
por la forma o el tamaño de nuestro cuerpo

ES ANGUSTIANTE,

pero es peor aún cuando eres tú mismo

QUIÉN SE EVALÚA Y JUZGA

NEGATIVAMENTE.

# Pedir ayuda

Y ESTAR ABIERTO A RECIBIRLA

NO TE HACE MÁS **DÉBIL,**

POR EL CONTRARIO DEMUESTRA

# TU FORTALEZA.

HACER ESFUERZOS POR  
ALCANZAR *el ideal físico*  
DE LA ACTUALIDAD,  
NO TE GARANTIZA LA  
*“salud”*  
DE HECHO PODRÍAS ESTAR  
PROVOCANDO LO CONTRARIO.

TU PESO Y TALLA,  
*definitivamente*  
**NO REPRESENTAN**  
*tu valor.*

*Que estar*

**“EN TU MEJOR PESO”**

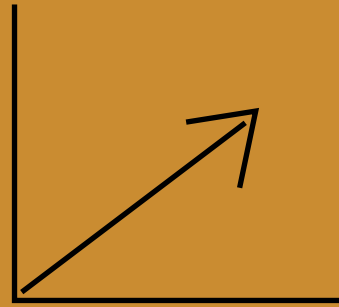
*signifique aquel que te permita estar*

**SALUDABLE** a nivel físico y mental,

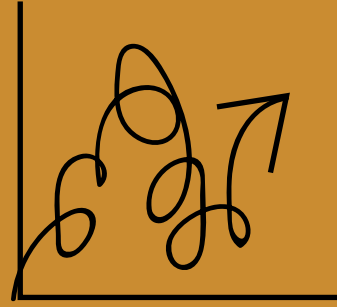
*y te dé la posibilidad de VIVIR LA VIDA*

*con base en otras prioridades.*

*El camino para aceptarte a ti mismo:*



Expectativa



Realidad

Y de cualquier forma,  
**ESTÁ BIEN.**

Cualquier camino contrario  
hacia donde íbamos,

**TOMA TIEMPO**



UN TRASTORNO ALIMENTARIO  
**NO ES UNA FASE,**  
**NO ES UNA DIETA,**  
**NO ES UNA MODA**  
Y TAMPOCO  
*es una elección.*

*Cuando estés a punto de  
rendirte,*

RECUERDA POR QUÉ EMPEZASTE  
y no te olvides de que no

*estás solo,  
todos hemos necesitado  
ayuda.*