

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.

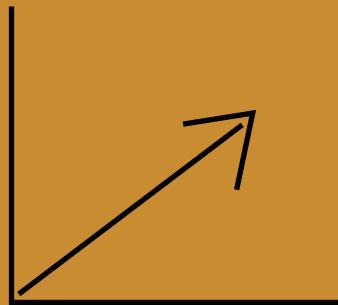
TU PESO Y TALLA,
definitivamente
NO REPRESENTAN
tu valor.

Que estar

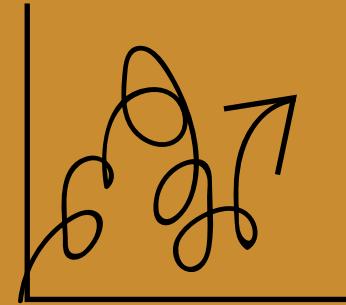
“EN TU MEJOR PESO”

*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 tí 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.*