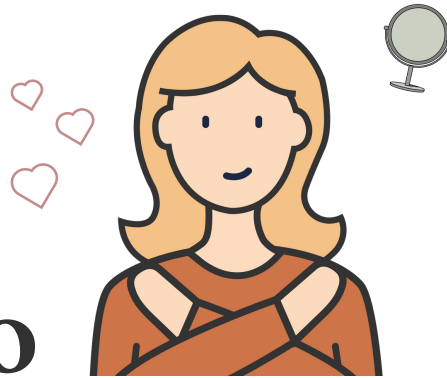


PRINCÍPIO 8

Respeitar o seu corpo



O que é imagem corporal?

É a representação mental da aparência e forma do nosso corpo, incluindo os sentimentos e ações relacionados a essa percepção.



Infelizmente, muitas pessoas, especialmente mulheres, estão insatisfeitas com seus corpos. Essa insatisfação vai além de apenas ver o tamanho do corpo de forma distorcida.

Ela inclui sentimentos de **desvalorização**, **evitar pensar sobre o corpo**, **preocupação excessiva** e **uma forte ênfase na aparência**.

Essa insatisfação é muito frequente e é influenciada por uma cultura que promove um único padrão de beleza, ignorando a diversidade e as características naturais de cada pessoa.

Respeitar o corpo



Aceitar a genética



Aprender a abandonar a ideia de que ele precisa ser "moldado"

É difícil abandonar a mentalidade de dieta quando somos muito críticos em relação à nossa forma e tamanho, acreditando que sempre há algo a ser alterado e melhorado.

Ao invés de:

✗ evidenciar as partes do corpo que você não gosta

Tente:

✓ valorizar as partes do corpo que você gosta

Na prática, uma das formas de respeitar o corpo é através do autocuidado:

- ✓ passe cremes e óleos, fazendo massagem;
- ✓ use roupas confortáveis, evite as apertadas ou muito largas;
- ✓ não se compare com os outros, mas seja você a sua própria referência;
- ✓ não use eventos como motivo para criar metas de mudança de peso;
- ✓ não fique se pesando constantemente;
- ✓ procure fazer comentários agradáveis sobre seu próprio corpo, em vez de comentários depreciativos.

Além de criar uma imagem corporal positiva, você também sentirá:

- ✓ maior satisfação com sua aparência;
- ✓ menos estresse em relação à sua imagem;
- ✓ que sua imagem favorece de forma positiva a sua vida;
- ✓ mais otimismo;
- ✓ melhor autoestima;
- ✓ níveis menores de autocobrança e perfeccionismo;
- ✓ menor fixação com a aparência;
- ✓ mais aceitação para lidar com a vida em geral.

Lembre-se: É, sim, possível promover mudanças de peso ou composição corporal. O seu corpo não precisa ficar como está, se você não estiver confortável assim. Mas não tenha a mudança corporal como a principal condição para você se sentir bem e cuidar de si mesma.

Alcance as mudanças que você deseja respeitando sempre o seu corpo! ♥