

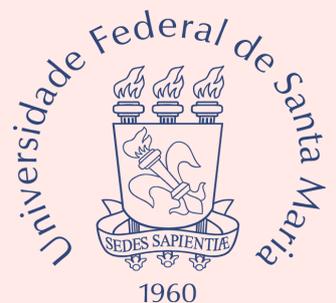


PROAN - PROJETO DE ATENÇÃO
NUTRICIONAL NO AMBULATÓRIO DE
ATENDIMENTO NUTRICIONAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA

25 MANEIRAS DE AMAR O SEU CORPO

Carregue consigo essa lista e leia nos momentos que começar a ter pensamentos negativos sobre seu corpo.

cons
cien
tiza



25 maneiras de amar o seu corpo



1. Nascemos amando nossos corpos. Um bebê sugando os dedos dos pés não está preocupado se aquele corpo é gordo. Imagine amar dessa forma seu próprio corpo.
2. Pense que seu corpo é um templo: crie uma lista das coisas que você pode fazer com ele.
3. Seja consciente do que seu corpo faz todos os dias. Ele é instrumento de sua vida, e não um ornamento de prazer para os outros.



25 maneiras de amar o seu corpo

4. Faça uma lista das pessoas que você admira, que contribuem na sua comunidade, no mundo. Quanto sua aparência importa para seu sucesso e sua realização?

5. Considere seu corpo como uma fonte de prazer. Pense em todos os modos que ele faz você se sentir bem.

6. Curta seu corpo: estique-se, dance, caminhe, cante, tome um banho de espuma, faça massagem, faça as unhas...

25 maneiras de amar o seu corpo



7. Escreva frases em seu espelho como: "EU SOU BONITO POR DENTRO E POR FORA".

8. Afirme-se que seu corpo é perfeito justamente do modo como ele é.

9. Caminhe de cabeça erguida, com orgulho e confiança em você mesmo como pessoa, não como um "objeto".



25 maneiras de amar o seu corpo



10. Não deixe que seu "tamanho" o mantenha afastado das coisas que você gosta.
11. Lembre-se: seu corpo não é democracia, você é o único a poder votar.
12. Conte suas vitórias e não suas falhas.
13. Reponha o tempo que gasta criticando sua aparência com atividades positivas e satisfatórias.



25 maneiras de amar o seu corpo



14. Você sabia que troca de pele a cada mês, que seu estômago refaz suas células a cada cinco dias, seu fígado a cada seis semanas e seu esqueleto a cada três meses?

Seu corpo é extraordinário - respeite e aprecie.

15. Seja o especialista do seu corpo - conteste as revistas de moda, a indústria de cosméticos e tabelas de "peso ideal".

16. Deixe brilhar sua individualidade e beleza inatas.



25 maneiras de amar o seu corpo

17. Seja o aliado e o advogado de seu corpo e não seu inimigo.

18. Toda manhã, ao se levantar, agradeça seu corpo por ter descansado e rejuvenescido para que você possa aproveitar mais um dia.

19. Toda noite, quando for dormir, agradeça seu corpo por ter aproveitado mais um dia.

25 maneiras de amar o seu corpo

20. Encontre um tipo de exercício que lhe dê prazer e faça-o regularmente, não para perder peso, mas para sentir-se bem.

21. Pense em um tempo da sua vida quando você se gostava e curtia seu corpo. Busque esses sentimentos e memórias.

22. Olhe para fotos de família. Encontre a beleza, o amor e os valores em cada corpo e rosto. Guarde isso perto do seu coração.

25 maneiras de amar o seu corpo



23. Se você tivesse apenas um ano para viver, quão importante seria sua imagem corporal?

24. Faça uma lista de seu guarda-roupa. Você usa roupas para esconder seu corpo ou para estar na moda?

Mantenha apenas as roupas que dão uma sensação de prazer, confiança e conforto.

25. Beleza não é superficial. Ele reflete o todo. Ame e curta a pessoa que você é por dentro.





ame-se
aceite-se
empodere-se

cons
cien
tiza