

La Imagen Corporal

Nuestra sociedad valora mucho el ser delgado. Una imagen corporal poco realista puede impedirle a alcanzar un peso saludable y sentirse bien de sí mismo.



Aquí le damos algunas sugerencias para tener una imagen más positiva de su cuerpo:

- Perder peso tiene que ver más con **sentirse bien** y **estar saludable** que con tener el cuerpo perfecto. Perder solamente el 5 por ciento de su peso puede mejorar su salud.
- Deshágase del pensamiento que será feliz si obtiene un cuerpo perfecto! ¡No es verdad!
- Reconozca que la apariencia de su cuerpo NO define quién es usted.
- Enfóquese en todas las cosas maravillosas que su cuerpo hace por usted. Lo deja moverse, divertirse, relajarse, dormir y disfrutar de momentos felices.
- Preste atención a los aspectos de su apariencia que le gustan, como pelo bonito, ojos atractivos, una sonrisa hermosa, etc.
- La gente más importante en su vida responden a lo que es usted y no a su apariencia.
- Aceptarse a sí mismo es importante para su bienestar. ¿No juzgaría un libro por su portada, verdad que no?

