

Alimentarse no es comer caprichosamente ni hacer regímenes, que causan más problemas que beneficios. Tenemos que comer menos grasas animales y más frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y leche. Y pasar de productos industriales: bollería, chucherías, snacks, refrescos y helados. Si abuso ganaré peso de forma poco saludable.

Me vendría bien hacer 5 comidas: Desayuno fuerte, media mañana, comida, merienda y cena. Y no hincharme ni tomar nada entre esas comidas. Debo beber agua siempre que me apetezca.

Si hago esto no necesitaré hacer dietas ni tomar productos milagrosos. Y que no me lie nadie: ¡VOY A COMER SANO!



PORQUE TIENES TODA UNA VIDA POR DELANTE

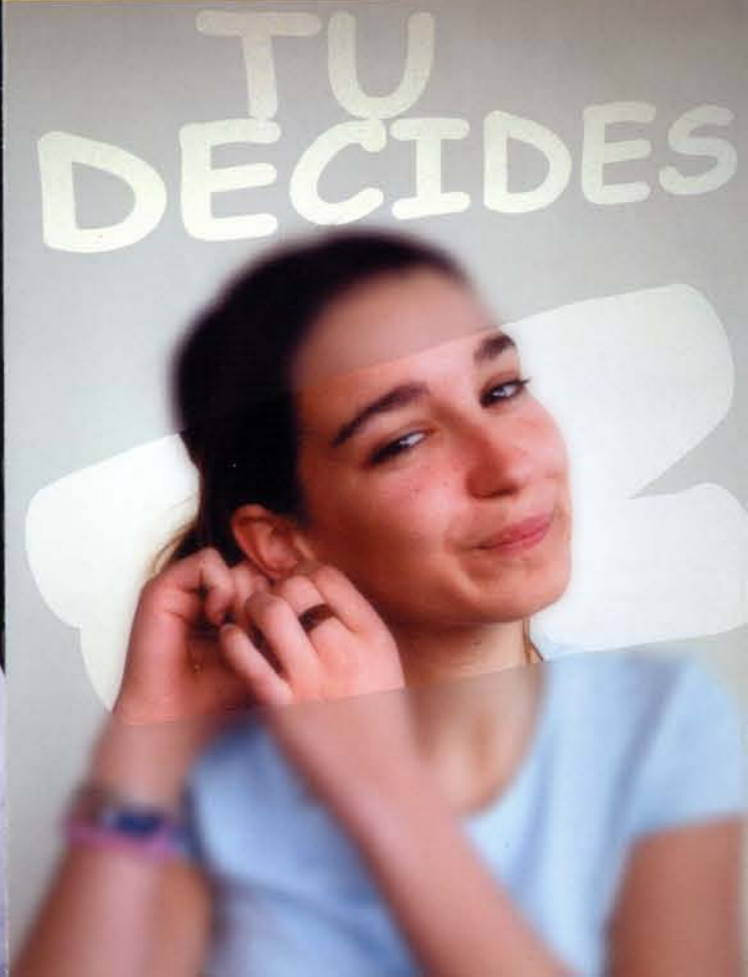


¿Me manipulan con la publicidad?
¿Cómo puedo sentirme mejor?
¿Qué me conviene comer? ¿Cuánto?
¿Y si hago mucho deporte? ¿Y si no?
¿Puedo preguntar algo personal?
Todo en:

www.talcomoeres.org

!!! GANA HASTA 300 EUROS!!!

Participa en el concurso y dinos lo que piensas de todo esto
Puedes hacerlo de dos formas:
Contándonos lo que piensas en una redacción
¡Sin enrollarte, en menos de dos páginas!
O con un eslogan súper corto
¡¡Menos de 80 letras!!
¿Sabes dónde encontrar las bases?
Entrando en la web
Pidiéndolas a tu tutor o a tu profesor de lengua.



Los 50.000 anuncios que vemos cada año pretenden colocarnos productos de moda, cosmética, dietas adelgazantes (o de lo que sea) aunque no los necesitemos. Para ello se valen de trucos, montajes y técnicas con el fin de vendernos unas recetas mágicas de felicidad, haciéndonos soñar una meta que jamás podremos alcanzar.

Les da igual que nos sintamos mal por no ser tan perfectos o perfectas como sus modelos, aunque compremos su productos cientos de veces: sencillamente les da igual.

Tengo que aprender a no dejarme manejar por la publicidad: ¡YO DECIDO!

QUE HAY EN TI ERES TU MISMA LO MEJOR



En ocasiones los comentarios que nos hacen, o que hacemos nosotros mismos, pueden hacer daño. Todos tenemos derecho a ser tratados con respeto. A tener nuestros propios sentimientos y opiniones. También a expresarlos. Por eso, todos tenemos que escucharnos y tomar en serio las preocupaciones de los demás. Es una suerte que todos seamos diferentes.

Puedo pedir ayuda y tomar mis propias decisiones. Alguna vez me equivocaré, pero no pasa nada, puedo aprender del error y volver a intentarlo. QUE NO ME MARQUEN EL CAMINO.

No existe el peso ideal, sino un peso saludable, distinto para cada uno. Puede subir y bajar de vez en cuando, pero eso es normal y no debe preocuparnos.

Nuestro peso depende del equilibrio entre lo que comemos y el ejercicio que hacemos, pero también del metabolismo, que es diferente para cada persona.

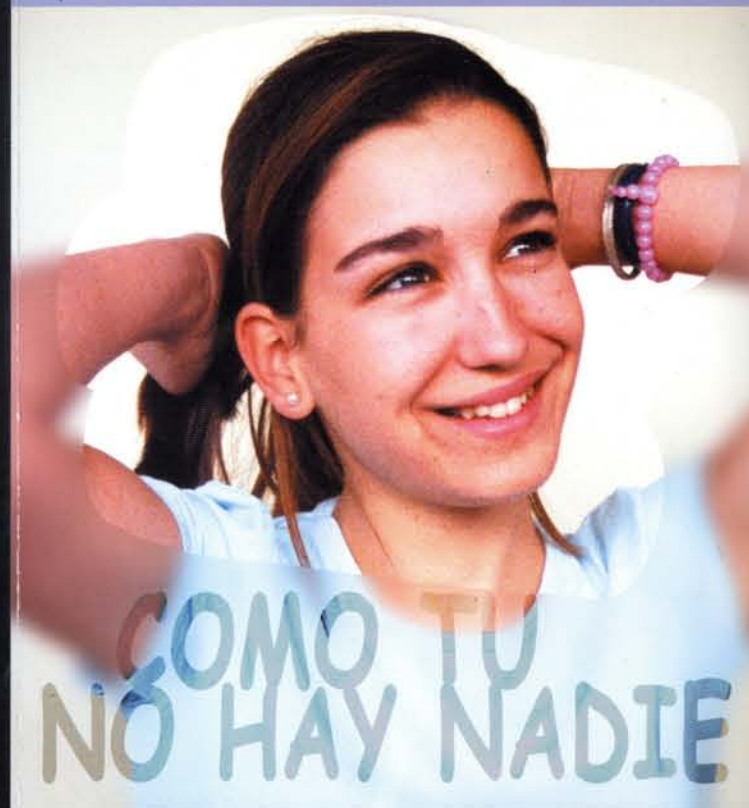
Por eso unos pesamos más y otros menos, y en ambos casos puede ser normal.

También los cambios que se producen en mi cuerpo a medida que voy creciendo son absolutamente normales.



A veces hay algo de nuestro cuerpo que no acaba de gustarnos y por eso hay momentos en los que nos sentimos mal. Concentrar mi atención en eso solo hace que me sienta cada vez peor. Pero en mí hay muchas cosas positivas a las que tengo que prestar atención y valorar más: en mi cuerpo, en mi forma de ser y en mi personalidad.

Mis amigos y mi familia me quieren por esas cosas buenas. A ver si me entero: ¡ME QUIEREN COMO SOY!



Las horas que pasamos sentados delante de la tele, los videojuegos y el ordenador nos hacen ganar peso y facilitan que nos suba el colesterol malo.

La actividad física nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo, estar en forma y sentirnos bien, muy bien.

Podemos hacer deporte en equipo, como el fútbol o el baloncesto. También podemos salir a caminar, bailar, montar en bici o correr. Si lo hacemos con amigos nos divertiremos más. Hay una actividad física para cada uno: SI ME LO MONTO BIEN, NO LO DEJARÉ NUNCA.