

**Raccomandazioni per i giovani uomini e i ragazzi**

*I seguenti spunti possono aiutare i giovani uomini e i ragazzi a migliorare la loro immagine corporea e a sviluppare una concezione positiva di sé.<sup>39</sup>*

I giornali, la televisione e la pubblicità offrono senza sosta immagini di modelli alti, snelli e muscolosi. Queste immagini possono indurci a sviluppare una rappresentazione distorta del corpo ideale a cui ambire. Quando ti paragoni a queste immagini pensa che rappresentano solo una delle tante corporature possibili e che probabilmente sono state modificate con l’ausilio della tecnologia.

**Non lasciarti influenzare dai mass media**

**Non lasciarti mettere sotto pressione**

Non è sempre facile confrontarsi con gli altri in una gara di muscoli, forza e condizione fisica. Quando ti alleni o fai sport cerca di circondarti di amici per i quali la cosa più importante non sono il confronto o la gara.

Valuta il tuo corpo non solo in base alla sua apparenza esteriore, ma anche per quello che è in grado di fare (come camminare, leggere, costruire, afferrare, essere creativo).

**Apprezza il tuo corpo per quello che è in grado di fare**

**Fatti furbo**

I medicinali che stimolano lo sviluppo dei muscoli hanno numerosi gravi effetti collaterali. Fa’ una ricerca sull’argomento. Scoprirai come questi farmaci agiscono sul tuo corpo e potrai più facilmente dire di no se qualcuno ti offre dei preparati per ingrossare i muscoli.

È facile ammirare gli sportivi di professione per il loro aspetto atletico. Ma nella vita non ci sono solo le doti sportive e la forza dei muscoli. Rifletti su chi ammira per le sue prestazioni in altri campi, ad esempio la musica, l’arte, il mondo degli affari, la scienza, il design ecc. Questi esempi possono ispirarti e aiutarti a sviluppare gli altri talenti che sicuramente possiedi.

**Trova nuovi modelli**

**Impara a nutrirti in modo equilibrato**

Un’alimentazione equilibrata e gustosa e una quantità d’acqua sufficiente sono tutto ciò di cui hai bisogno per sentirti bene, dentro e fuori. È importante rendersi conto di quanto una sana alimentazione favorisca il nostro benessere psicofisico.

<sup>39</sup> Tratto dal factsheet numero 7 del governo australiano (2015).