

Raccomandazioni per le giovani donne e le ragazze

I seguenti spunti possono aiutare le giovani donne e le ragazze a migliorare la loro immagine corporea e a sviluppare una concezione positiva di sé.³⁸

Non lasciarti influenzare dai mass media

I giornali, la televisione e la pubblicità offrono senza sosta immagini di modelle alte e magre. Queste immagini possono indurci a sviluppare una rappresentazione distorta del corpo ideale a cui ambire. Quando vedi queste immagini pensa che sono state manipolate in modo tale che le gambe delle modelle sembrano più magre, che le modelle appaiano più alte di quello che sono e che non abbiano né lentiggini, né cellulite né altre caratteristiche del genere.

Trova uno stile che si adatti a te e a come sei. Prova piacere nel vestirti come ti sta meglio. Le ultime novità della moda che vedi sui giornali o sulle passerelle delle sfilate non vanno bene per tutti e sono spesso pensate per una determinata figura o taglia.

Trova il tuo stile

Metti da parte la bilancia

Se ti pesi tutti i giorni significa che per te conta di più il tuo peso rispetto a come ti senti e a come ti va in generale. Metti da parte la bilancia per un po' e concentrati su come ti senti e non su quanto pesi.

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.

Impara a nutrirti in modo sano

Ascolta i tuoi sentimenti

Lo stress può compromettere inutilmente la tua condizione psicofisica e portarti a mangiare e bere in modo poco salutare. Nei momenti di tranquillità prova delle tecniche di rilassamento che ti aiutino a ritrovare la calma e l'equilibrio interiore. Potrai così utilizzare queste tecniche nelle situazioni stressanti.

Trova uno sport o un'attività fisica che ti piacciono e fa in modo che diventino parte della tua routine quotidiana. Il movimento ti aiuta a sentirti meglio e a ridurre lo stress. È utile persino in caso di depressione. Se per te fare sport in due o in gruppo è più divertente cerca qualcuno con cui allenarti.

Trova uno sport adatto a te

³⁸ Tratto dal factsheet numero 6 del governo australiano (2015).