

---

Subject: contro i disturbi dell'alimentazione

Posted by [Massimo Marcato](#) on Wed, 31 Dec 2008 16:40:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

I disturbi alimentari non sono mangiare poco o male.

E' avere un vuoto.

E' avere pensieri assillanti e nocivi.

E' credere a messaggi "deviati" dei media, della moda, della pubblicitÃ .

Proviamo a cambiare le cose!

<http://firmiame.it/basta-promozione-disturbi-alimentari>

---

---

Subject: Re: contro i disturbi dell'alimentazione

Posted by [John](#) on Sat, 03 Jan 2009 20:09:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Massimo Marcato schrieb:

> I disturbi alimentari non sono mangiare poco o male.

> E' avere un vuoto.

> E' avere pensieri assillanti e nocivi.

Ã" anche genetica.

Ã" anche metabolismo e stile di vita.

> E' credere a messaggi "deviati" dei media, della moda, della pubblicitÃ .

>

> Proviamo a cambiare le cose!

Giusto ! Analizziamo e quantifichiamo TUTTO della nostra vita metabolica : l'input e l'output.

Studiamo e analizziamo 'che cosa' ci porta a fare certe scelte di vita e abitudini alimentari.

Quantifichiamo quanto influenza l'ambiente in cui viviamo. CioÃ" le persone che ci 'alimentano' nel senso che 'ci fanno da mangiare'.

Quantifichiamo le nostre frustrazioni e guardiamo quanto esse influiscono nelle nostre scelte.

Quantifichiamo il livello di 'speranza' che abbiamo riguardo alla possibilitÃ di cambiare le cose.

Vediamo se non si cela una 'rassegnazione' acquisita da molto tempo.

Quantifichiamo la forza necessaria a cambiare le nostre abitudini di vita.

Tutto ciÃ² Ã¨ troppo lavoro ??

Allora NON FACCIAMOLO DA SOLI !! Facciamolo in compagnia di altri che hanno il nostro stesso problema. Tutto diventerÃ  molto piÃ¹ facile.

John.

---