
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 pubblicit  .

Proviamo a cambiare le cose!

<http://firmiamo.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.

  anche genetica.

  anche metabolismo e stile di vita.

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

>

> 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. Cio  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
possibilit  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 ci 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.
