

Ας αφήσουμε



Νίνα Καρκατζούλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc. | Παρασκευή Κουστουράκη, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.
Μαίρη Μιχαηλί, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος | Μαριέττα Ρεμούνδου, Νευροψυχολόγος, CPsychol, PhD

Εικόνα σώματος είναι...



...το πώς βλέπεις το σώμα σου



...το πώς νιώθεις για την εμφάνιση του σώματός σου



...το τι σκέφτεσαι και πιστεύεις για το σώμα σου



...το πώς ενεργείς ανάλογα με την εικόνα που έχεις για το σώμα σου

Το σώμα σου επηρεάζεται από:

Τα γονίδια που κληρονομείς (ύψος, αποθήκες λίπους, μεταβολισμός κ.ά.)



Τις διατροφικές σου συνήθειες (τόσο από την ποιότητα όσο και την ποσότητα των τροφών)



Τη σωματική σου δραστηριότητα



Υπάρχουν δυνατότητες να αλλάξει το σώμα σου μέσω της διατροφής ή της σωματικής δραστηριότητας, αλλά μέσα στο πλαίσιο των γενετικών σου χαρακτηριστικών



Η εικόνα για το σώμα σου επηρεάζεται από:

Χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου (π.χ. αυτοπεποίθηση)



Το άμεσο περιβάλλον σου (αντιλήψεις και στάσεις των κοντινών σου προσώπων)



Χαρακτηριστικά της κοινωνίας που ζεις (σωματικά πρότυπα ομορφιάς, επιρροή των media)



Μπορεί να αλλάξει εύκολα, ανάλογα με τα ερεθίσματα που δέχεσαι

Ποικίλει από πολύ αρνητική (απέχθεια για το σώμα) έως πολύ θετική (αγάπη για το σώμα)

Η σχέση του σώματος και της εικόνας που έχεις γι' αυτό είναι αμφίδρομη

Όταν κάποιος αισθάνεται ότι έχει καλύτερη φυσική κατάσταση συνήθως έχει καλύτερη εικόνα σώματος

Όταν κάποιος τα «έχει καλά» με το πώς φαίνεται το σώμα του είναι πιο πιθανό να διατηρήσει καλές συνήθειες για την υγεία του σώματός του



Πόσο ικανοποιημένα είναι τα άτομα με το σώμα τους;

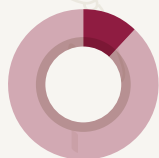


45%
των νεαρών
ανδρών

...έχουν εκφράσει αρνητικές σκέψεις για την εμφάνισή τους.



56%
των
γυναϊκών



12,2%

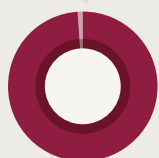
των γυναικών μέσης ηλικίας είναι ικανοποιημένες από το μέγεθος του σώματός τους



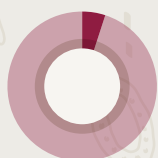
Είναι εφικτό το ιδανικό σώμα;



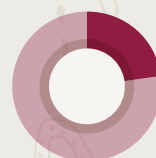
8% των γυναικών έχει το πολυπόθητο «σχήμα κλειψύδρας» του σώματος της Marilyn Monroe, που μέχρι σήμερα αποτελεί σύμβολο θηλυκότητας



Η εικόνα της τέλει γυναίκας που προβάλλουν τα ΜΜΕ σήμερα είναι ανέφικτη για το **99%** του γυναικείου πληθυσμού



Οι ηθοποιοί και τα μοντέλα – που έχουν τις προβαλλόμενες ως ιδανικές αναλογίες – αποτελούν μόλις το **5%** του γυναικείου πληθυσμού



Αυτά τα «ιδανικά» σώματα, ζυγίζουν **23%** λιγότερο από τη μέση γυναίκα

Η κακή εικόνα σώματος μπορεί να...

- ... επηρεάσει αρνητικά τη διάθεσή και την αυτοπεποίθησή σου, ακόμα και να σε κάνει έχεις κάποια συμπτώματα κατάθλιψης
- ... σε κάνει να ντρέπεσαι, να αγχώνεσαι και να νιώθεις ενοχές
- ... σε κρατήσει μακριά από κοινωνικές εκδηλώσεις, ομαδικές δραστηριότητες ή από ευκαιρίες καριέρας, ψυχαγωγίας και άσκησης, όταν νιώθεις ότι εκθέτεις το σώμα σου δημόσια
- ... σε βάλει σε έναν φαύλο κύκλο σύγκρισης του εαυτού σου με άλλους, ψάχνοντας συνεχώς το εξιδανικευμένο σώμα, απέναντι στο οποίο πάντα θα νιώθεις ότι μειονεκτείς
- ... μεταβάλλει την ισορροπία των διατροφικών σου συνηθειών
- ... επηρεάσει την ευαισθησία σου στα ερεθίσματα της πείνας και του κορεσμού
- ... σε κάνει να ζητάς έναν αυστηρά υγιεινό τρόπο διατροφής, χωρίς περιθώρια για ελιγμούς
- ... σε οδηγήσει πιο συχνά σε εξαντλητικές δίαιτες και ανορθόδοξες διατροφικές συμπεριφορές
- ... είναι λόγος να διοχετεύσεις τα συναισθήματα για το σώμα σου στο φαγητό
- ... μπορεί να σε οδηγήσει ακόμα και σε διατροφικές διαταραχές

Για να έρθεις πιο κοντά με το σώμα σου, δοκίμασε:

- Να σκεφτείς πόσα πράγματα σε βοηθάει το σώμα σου **να επιτύχεις!**
- Να το **φροντίζεις**, να το **περιποιηθείς** και να το **κολακέψεις** με όμορφα ρούχα
- ...αλλά και να παρατηρήσεις πως νιώθει και να το **σεβαστείς** όταν υποφέρει
- Να το **φροντίζεις** και να το κρατάς **υγιές**, προσφέροντάς του **ποιοτικές τροφές, επαρκή ύπνο** και κρατώντας το **δραστήριο**
- Να του εξασφαλίσεις τον απαραίτητο **προληπτικό ιατρικό έλεγχο**
- Να **δέχεσαι** χωρίς ενδοιασμούς τις **φιλοφρονήσεις** που σου κάνουν

