

MINHA DECLARAÇÃO DE INDEPENDÊNCIA

A UM MUNDO OBCECADO PELO PESO

Declaro que, de hoje em diante, escolherei viver minha vida de acordo com os seguintes pontos:

- *Eu aceitarei meu corpo da forma e do tamanho que ele é.*
- *Eu celebrarei tudo que meu corpo pode fazer por mim, dia após dia;*
- *Eu tratarei meu corpo com respeito, prestando atenção e oferecendo-lhe tudo que precisa: descanso, alimentação (em quantidade e qualidade corretas) e atividade física moderada.*
- *Eu optarei por resistir às pressões da nossa sociedade ao me julgar e ao julgar outras pessoas quanto ao seu peso, tamanho e características físicas. Eu respeitarei as pessoas baseada na qualidade de caráter e no impacto das suas habilidades.*
- *Eu evitarei separar os alimentos entre "bons" ou "ruins". Eu não associarei culpa ou vergonha com comer certos alimentos. Ao invés disso, nutrirei meu corpo com alimentos balanceados, prestando atenção e respondendo às suas necessidades.*
- *Eu não usarei os alimentos para mascarar meus problemas emocionais.*
- *Eu não deixarei de fazer coisas que gosto (ex.: nadar, dançar, saborear um refeição) simplesmente porque fico constrangida pela aparência do meu corpo. Eu reconhecerei que tenho direito de me divertir em qualquer atividade sem me importar com o tamanho ou a forma do meu corpo.*
- *Eu acreditarei que minha auto-estima e minha identidade vêm de dentro de mim!!!*

Assinatura: _____