

# 90-60-90=nefericire

Articol de: anca axenia

Ne uitam in stanga si in dreapta si vedem peste tot fete-top-model cu dimensiunile de 90-60-90.

Intr-adevar arata super, au un corp bine pus in evidenta ce face reclama la diferite produse, ce este atrage privirea barbatului dar si invidia, dezamagirea si tristetea femeii ce nu poseda un asemenea trup. Peste tot unde ne uitam vedem numai asemenea modele de trup. Sunt peste tot mediatizate, aratate si care se vand ca painea calda.

In acest articol as vrea sa punctez anumite lucruri despre slabit pe care as vrea sa le expun si voua, tuturor femeilor, membre ale comunitatii Kudika, mai ales acum, dupa ce am citit articolul postat pe site si intitulat Cum a slabit ultra rapid Nicole Richie.

Am 22 de ani si sunt in ultimul an de facultate. Am 1.79 m si 73 de kg. Recunosc ca inca din liceu a inceput sa mi se induca acest principiu: sa fii cat mai slaba ca asa arati bine, ca baietii se uita numai dupa fete de 90-60-90. Pe undeva aveau dreptate: cand eram cu vreo colega ce arata ca un top model toti baietii se uitau dupa ea. Eram ignorata ca sa descriu acest fapt pe scurt. A aparut asadar si la mine acest complex al slabitului. Tot timpul ma gandeam ca trebuie sa slabesc, ca nu arat bine. Astazi, nu sunt eu de 90-60-90 dar sunt multumita ca sunt sanatoasa.

Anii au trecut, liceul l-am terminat si am dat admiterea la facultate in alt oras. Astfel, dupa ce mi-am capatat "libertatea"(dupa cum o catalogheaza unii plecarea la facultate) au inceput sa apara si efectele. Nu stiam pe nimeni si din una alta am inceput sa mananc la cantina. Cand am intrat in iarna, in luna decembrie m-am gandit sa ma cantaresc: aveam 81 de kg (initial cand am plecat la facultate aveam 74 kg). Din ce cauza ajunsesem astfel? Recunosc ca incepusem sa mananc mai multe dulciuri, datorita anturajului, dar si mai multa mancare (aveam doua colege de camera care mancau foarte consistent si foarte mult dar erau slabe si cum mancam la un loc se facea mai multa mancare. Metabolismul difera de la persoana la persoana). Orele la care mancam mi-au dat peste cap

metabolismul si in 2 luni m-am ingrasat 7-8 kg.

Incepusem sa am o problema! Blugii deveniseram cam stramti, plus ca incepusem sa arat ca un butoias. Din februarie incepusem sa nu mai simt bine. Numai cand vedeam mancare sau simteam miros mi se facea rau si aveam o stare de saturatie. Mi-am dat seama ca am devenit sensibila (este un efect al ingrasarii) si la un moment dat, dupa o discutie purtata cu mama, (ma bucur enorm ca mi-a fost alaturi) mi-am dat seama ca trebuia sa incerc sa fac ceva ca in ritmul in care mergeam cred ca pana in vara ajungeam la 90 de kg, daca nu chiar 100 kg.

Asa ca am inceput o cura de slabire pe care mi-a propus-o cineva spunand ca face minuni: sa mananc numai o singura data pe zi si in rest sa beau multe lichide. Bine, am zis sa incerc. Asa ca timp de o saptamana manacam numami la pranz si atunci mancam o felie de paine cu o felie de salam. La sfarsitul saptamanii nu mai aveam pic de putere iar stomacul ma durea ingrozitor.

Atunci mi-am dat seama ca faceam o mare greseala pentru ca imi distrugeam atat sanatatea cat si mintea (nu mai reuseam sa ma concentrez la cursuri) si mi-am zis ca trebuie sa abordez altfel problema. In saptamana urmatoare m-am cantarit. Slabisem 3 kg, deci aveam 78 de kg. Dar la cat a trebuit sa indur intr-o saptamana pt alea 3 kg.... mai bine nu slabeam! Asa ca, odata ajunsa acasa, am inceput sa vorbesc cu mama care m-a sfatuit ca in fiecare seara sa nu mai mananc dupa ora 4. Daca imi era foame manancam fructe, multe fructe si beam lichide. In acest timp am mai renuntat si la dulciuri (nu de tot ci progresiv, adica in loc sa imi cumpar 200 g de bomboane eu imi luam 150 g si dupa vreo 2 saptamani luam cate 100 de grame). Asa am inceput usor usor sa tai masa de seara (a fost greu la inceput dar dupa 2-3 zile devenise foarte usor mai ales ca incercam sa imi gasesc si ocupatie: televizor, o carte, calculator, iesire in oras).

N-am taiat de tot masa de seara, o data sau de doua ori pe saptamana mancam seara (de obicei inainte de ora 6) dar mancam la interval de 3 - 4 zile (de exemplu daca mancam luni masa de seara , urmatoarea data era joi sau vineri - asa nu exista pericolul sa repara pofta de manca seara tarziu).

Am inceput aceasta "cura" la inceputul lui aprilie. In timpul asta nu am practicat nici un sport, nu am facut fitness, nimic. Imi cumparasem si un cantar de baie si ma canteaream o data la 2-3 saptamani (dupa un timp

mai mare se observa diferentele).

Timpul a trecut si la mijlocul lui iulie m-am cantarit: 71kg. Deci in 4 luni si jumătate dadusem jos 7 kg. M-am uitat in oglinda si am zis stop. Era suficient. Ma simteam foarte bine. Nu eram slaba, nu 90-60-90, dar scapasem de indispozitia pe care o simteam la haine si in starea de sanatate. Apoi am consultat un tabel al unui medic nutritionist. Conform acestuia aveam greutatea ideala pentru inaltimea mea dar si pentru sanatatea mea. Si nu mi-am stricat sanatatea pentru ca mancasem normal.

Acum sunt multumita de mine si de felul in care arat, chiar daca nu sunt top model. Stiu ca datorita modului de a manca nu mai am complexul slabitudinii si nu-mi pasa de loc de greutate (intr-adevar mai tin cont de ea, dar nu sunt obsedata de a slabi ci doar ca sa mentin greutatea).

Nu vreau sa ajung slaba sau anorexica pentru ca daca cineva iti cere sa slabesti ca sa fii cu acea persoana nu tine la tine cu adevarat. E bine sa te gandesti la slabit doar cand sanatatea iti este pusa in pericol datorita greutatii, dar nu pentru alte motive cum ar fi: "ca asa arata top modelele de pe reviste si de la televizor" (marea greseala a mass mediei deoarece vand o imagine falsa, de cele mai multe ori pozele sunt trucate si s-a pus accentul pe un trup perfect), "ca sa fii acceptata/acceptat intr-un anumit anturaj".

In ziua de azi se pune atata accent pe infatisare, pe felul in care arati. Cand te duci la o agentie de modeling ti se cere sa fii slaba ca un bat de chibrit, creatorii de moda fac haine numai pentru modele de 90-60-90. O haina poate arata bine pe un manechin cu asemenea masuri dar pe o femeie care e mai plinuta poate sa nu arate atat de bine.

In final va indemn nu fiti obsedate de slabit! Daca vi se pare ca sunteti grasa consultati un medic. El va spune cel mai bine parerea, dar puteti cere si sfatul apropiatilor, daca li se pare ca esti grasa, pentru ca ei tin la voi si va vor spune adevarul. Nu acceptati sa tineti cure care va distrug sanatatea, nu luati pastile pentru slabit fiindca odata ce renuntati la ele va veti ingrasa mai mult. In plus, va distrugeti organismul. Incercati sa mancati sanatos (apelati la un nutritionist) si beti foarte multe lichide (preferabil apa) si mancati multe alimente ce contin calciu deoarece calciul ajuta la arderea caloriilor mai repede, insa nu luati calciu sub forma de pastile deoarece va deschide poftea de mancare. Incercati sa mancati masa de seara cat mai devreme pentru ca organismul sa aiba timp pana

la culcare sa arda caloriile deoarece dupa ce ati adormit organismul intra si el intr-o stare lenta si nu arde caloriile.

Toate sunteti frumoase! Nu conteaza ce spun cei din jurul vostru! Voi trebuie sa va simtiti bine in piele voastra. Daca va iubiti pe voi asa cum sunteti si lumea din jur o sa va accepte. Daca tot va apucati, candva de slabit, aveti grija cum, cand si cum o faceti!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

