



## ΟΧΙ

Δεν θα ακολουθήσω μια εξαντλητική δίαιτα που θα καταστρέψει το μεταβολισμό μου και θα μου χαλάσει τη διάθεση. Ούτε θα εξαντλήσω τον εαυτό μου με υπερβολικές ασιτίες που μόλις βγω στην παραλία θα οδηγήσουν σε σίγουρη υπερφαγία και επαναπρόσληψη όλων των κιλών που έχασα.

Δεν θα πάθω εμμονή με κάθε βουλίτσα κυτταρίτιδας που βλέπω στον καθρέφτη. Δεν θα κοιτάζω διαρκώς τις ατέλειές μου, ούτε θα εστιάζω στα σημεία που με ενοχλούν.

Δεν θα μετριέμαι συνέχεια. Είναι πολύ ψυχοφθόρο να ζυγίζομαι 3 φορές τη μέρα και να μετράω πόντους καθημερινά.

Δεν θα ξεκινήσω κάποια καταναγκαστική γυμναστική ή κάποια άσκηση που μου φαίνεται βαρετή μόνο επειδή πρέπει. Δε θα φέρω τον εαυτό μου στα όριά του.

Θα σταματήσω να στοχεύω σε ένα σώμα που είδα σε ένα περιοδικό και θα πάψω να συγκρίνομαι με οποιαδήποτε άλλη γυναίκα ή με το πώς ήμουν πριν από 5 χρόνια.

## ΝΑΙ

Θα επιλέξω μια φυσιολογική και ισορροπημένη διατροφή που θα μου δώσει ενέργεια και θα με κάνει να αισθανθώ καλύτερα. Θα κάνω μικρές αλλαγές τις οποίες θα είμαι διατεθειμένη να ακολουθήσω και στην συνέχεια και θα ταιριάζουν στην καθημερινότητά μου.

Θα αρχίσω να παρατηρώ τα καλά μου σημεία και θα περιποιούμαι το σώμα μου με αγάπη. Δεν είναι δυνατόν να αλλάξουμε κάτι αν δεν το αγαπήσουμε.

Μια ενδεικτική μέτρηση μία φορά την εβδομάδα είναι αρκετή. Είμαι πολύ πιο σημαντική από κάποιους αριθμούς.

Θα επιλέξω κάποια φυσική δραστηριότητα που να με ευχαριστεί ώστε να έχω πιθανότητες να τη συνεχίσω και μετά το καλοκαίρι. Θα κάνω κάτι που να μου αρέσει, για να μπορέσω να το απολαύσω και να αφήσω τον οργανισμό μου να παράγει τις ενδορφίνες που θα μου ανεβάσουν τη διάθεση. Θα ακούω πάντα το σώμα μου.

Θα στοχεύσω στην καλύτερη εκδοχή του δικού μου εαυτού σε αυτή τη φάση της ζωής μου και θα σκέφτομαι πως είμαι μοναδική!