

que no
t'atrapin

**Imatges,
cossos i
interessos
de les
grans
marques**



em calviaria el cos

Un cos desconegut

El cossos canvien, i en època de creixement encara més. I tenen personalitat justament perquè són diferents.

Com que canviem al nostre ritme, no ens comparem amb ningú i menys amb models de photoshop.



Com la cantant o el futbolista

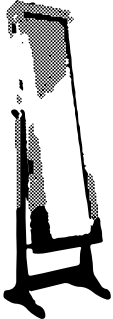
A les nenes i als nens ja se'ls diu com han de ser i el cos que han de tenir: primes i somrients o musculats i valents.

Hi ha mil tipus de masculinitats i de feminitats, i a nosaltres no ens encasellaran en cap motlle.

Buscant el cos perfecte al mirall

La publicitat fa creure que tenint un cos "ideal" es guanyarà en independència, diners, èxit i amor.

Nosaltres tenim clar que això és manipulació i que serem més feliços i lliures si ens acceptem i agradem tal com som.



pont e guapa, maquéate tío

Estàs bé tal qual

Una cosa és maquillar-se o posar-se roba especial un dia perquè ve de gust i una altra és haver-ho de fer cada dia per obligació.

No tenim cap interès a convertir-nos en esclaves de la imatge, ni a estar pendents del que diran.



Només quan t'agafa el punt

Posar-se gomina, fer-se un degradat a la pelu o vestir-se amb roba especial pot estar bé si és de tant en tant.

Passem d'assemblar-nos als que s'han quedat pillats en una imatge permanent d'instagram.

Operar-se per estètica

Volen guanyar diners modificant els cossos amb un bisturí a costa d'agredir la diversitat i la dignitat.

Ni volem autoestima a cop de quiròfan, ni ens agrada que les persones semblin clons.



el lunes me pongo a dieta

em trauré l'esmorzar

Aquí gasto una 40 i allà una 44

Fan la moda per a qui té una cintura o una alçada X i, tot i que cada cop venen més menjar porqueria, ridiculitzen qui té sobrepès.

Anem a comprar a les botigues que no deixen fora cap persona, i li pillem fòbia a qui fabrica menjar processat, no a les seves víctimes.

Tinc mitxelins

Sembla que hagin de ser les etiquetes de la roba o els anuncis la referència per saber si sobra o falta pes.

Ens ajuda més a tenir un cos saludable passar de refrescos, energys, aperitius i pastes, que fer règim.



Quan me'n sobra molt

Tenir massa quilos pren agilitat, crea problemes de salut i pot fer sentir-se malament.

La infermera o infermer del CAP o institut, o un/a nutricionista ens pot resoldre dubtes sobre el pes i ens ajuda a fer un règim si ens cal.



Amb amb la boca i amb el cap

El cos funciona millor quan es menja molta verdura i fruita, s'allunya del menjar industrial i es fan 4 o 5 àpats al dia.

No ens saltem cap àpat per perdre pes perquè l'organisme posa en marxa mecanismes per recuperar-lo.

Menjar bé sí que funciona

No existeixen les dietes màgiques, però sí els negocis i les persones que hi guanyen diners.

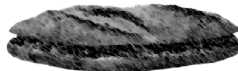
Sabem que aquestes dietes ràpides són igual d'enganyoses que el tarot de la tele.



Merci pel bocata!

L'esmorzar és molt important perquè el cos necessita energia després de 10 hores en dejú.

Volem esmorzar bé, així que mengem un petit entrepà, fruits secs o un lacti i una fruita.



deja de obsesionarte

Ratllar-se amb el cos

No hi ha res que vagi millor a qui s'obsessiona amb el seu cos que notar que agrada tal com és.

Ajudem a amics i amigues a què no es muntin pel·lícules amb el pes i no vulguin menjar o ho facin amb molta ànsia.

Pensar abans de dir segons què

Tothom té èpoques sensibles i temes que porta pitjor, i escoltar certes coses -encara que no hi hagi mala llet- pot fer mal.

Passem de fer comentaris del tipus "estàs molt grassa", "das pena", "ets un tap" o "adelgaza ya, tío".



Desagradar a la parella

A vegades una persona no acaba d'acceptar la seva parella perquè voldria que fos com la de l'anunci o el de ves a saber.

Si no ens respecten i pretenen que canviem el nostre cos, el problema no és nostre, així que pot ser el moment de deixar-ho.



pille'm patates i beguda

Ens veiem al burger

La majoria de fast-food manipulen perquè es mengi compulsivament i amaguen la seva irresponsabilitat social i ambiental.



Preferim trobar-nos amb col·legues en un lloc on el menjar sigui més natural i menys industrial.

Cada dia cau una cola o un energy

Els refrescos i les begudes estimulants estan dissenyats per enganxar a base de posar-hi molt de sucre, estimulants i química.

Per molt que es gastin en publicitat sabem que amb les pujades de sucre l'energia dura poc i s'emmagatzema en forma de greix.

Una bossa per 1 €

Els ultraprocessats tenen molt de sucre, sal, greixos poc sans i additius, i la solució tampoc són els light o zero.

No deixem que ens sedueixi el màrqueting d'aquests productes, així que tirem d'un entrepà o d'una fruita.



Jo no em crec les motos que ven la publicitat.

Tu menges sa i la quantitat que necessites.

Ella, ell pren productes naturals, de temporada i propers, i passa del menjar prefabricat i ultraprocesat.

Nosaltres acceptem la nostra manera de ser i el nostre físic, i també el d'altres.

Vosaltres trobeu genial que siguem diferents i no semblen fotocòpies.

Ells, elles es preocupen de l'important i no d'arreglar-se, perquè cap persona està espatllada.



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Fotos cedides per Teatre del Buit.
Gràcies a Montse Artés i l'ass. EdPAC per l'ajut :)

