

, que no
t'atrapin

SOBRE
IMATGES,
COSSOS I
INTERESSOS
DE LES
GRANS
MARQUES



em canviaria 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 BARBIE O L'ACTION MAN

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.

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

posa't guapa

LA NATURALITAT ÉS ATRACTIVA

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 o esclaus de la imatge, ni a estar pendants de què diran.

OPERAR-SE PER ESTÈTICA

Volent guanyar diners modificant els cossos amb un bisturí a costa d'agredir la diversitat i la dignitat de les persones.

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

dilluns em poso a dieta

AQUÍ GASTO UNA 40, ALLÀ UNA 44

Maregen amb les talles i fan la moda exclusiva per a qui té cintura de vespa, i tot plegat fa ràbia.

Anem a comprar a les botigues que no discriminen segons patrons d'imatge i no deixen fora ningú.

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

QUAN EM SOBRA MOLT

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

El personal d'infermeria del CAP o de l'institut ens ajudarà a saber si hem de fer règim i, si cal, a fer-lo bé.

demà ho esmorzaré

MENJAR AMB LA BOCA I AMB EL CAP

El cos funciona millor quan menja de tot (fruita i verdura també!) i fa 4-5 àpats al dia.

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

AQUESTA DIETA 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 futur comprat al tarot de la tele.

MERCI PEL BOCATA!

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

Sabem què implica esmorzar bé, així que mengem un petit entrepà, un lacteri i una fruita.

deixa d'obsessionar-te

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 que no es muntin pel·lícules ni facin bestieses com ara no voler menjar o fer-ho amb ànsia.

PENSAR ABANS DE DIR SEGONS QUÈ

Tothom té èpoques sensibles i temes que porta pitjor, i dir certes coses -encara que no vagin amb mala llet- poden fer sentir molt malament.

Passem de fer comentaris del tipus "estàs molt grassa", "das pena", "ets un tap" o "qué gordo estás, tío" perquè fan molt mal.

DESAGRADAR A LA PARELLA

A vegades una persona no acaba d'acceptar la seva parella perquè voldria que fos com la de l'anunci

Si no ens respecten i pretenen que canviem el nostre cos, potser ens sortirà més a compte canviar de parella.

pillem 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.

QUÈ FARIA SENSE UNA COLA O UN ENERGY

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

Sabem que la felicitat no és a una beguda amb gas i que amb les pujades intenses de sucre l'energia dura poc i s'emmagatzema en forma de greix.

L'APERITIU PER 1 EURO

Els snacks i aperitius tenen molta sal, colorants, conservants, greixos poc sans i potenciadors del sabor, però no alimenten bé.

No deixem que ens sedueixin 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 segons el que necessites per sentir-te bé
ELLA, ELL Pren productes naturals i de proximitat,
i passa del menjar prefabricat.
NOSALTRES Acceptem la nostra manera de ser i el nostre físic
VOSALTRES Trobeu un encant que siguem diferents
i no semblen fotocòpies
ELLS, ELLES Es preocupen de l'important i no d'arreglar-se
(ningú està espatllat!)



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Fotos cedides per Teatre del Buit

