



Olga e La Speciale, l'alibi dell'autoaccettazione

Descrizione

Il confine "labile". Accertarsi senza complessi può sembrare in teoria una scelta corretta e una dimostrazione di equilibrio. Ma può anche tradursi nel rassegnarsi a uno stato che non è solo penalizzante dal punto di vista estetico, ma anche da quello della salute. A livello sociologico probabilmente il secondo aspetto è più rilevante.

Complice l'industria alimentare che ci droga con gli zuccheri aggiunti, ormai presenti ovunque, il numero di persone sovrappeso e addirittura obese è in crescita esponenziale, soprattutto tra i giovani. I casi di steatosi epatica, patologia un tempo diffusa soprattutto tra gli ultra sessantenni ingordi e avvinazzati, colpisce sempre di più anche gli under 30. Interessante è un testo pubblicato sul blog cult Chiedi alla Olga, con la collaborazione di La Speciale – Centro Nutrizione, di cui qui di seguito proponiamo un'ampia sintesi rielaborata per i lettori de L'Incontro

Nestar Moreno Tosini

L'accettazione non è un alibi: smetti di mentire al tuo corpo

Ciao a tutti, qui è la vostra Olga! Oggi è un discorso che dobbiamo farci, guardandoci dritto negli occhi. Senza filtri di Instagram e senza scuse. Ne parlo spesso con le amiche de **La Speciale – Centro Nutrizione**, perché è un limite sottile che non dobbiamo mai superare: quello tra accettare e lasciarsi andare.

La trappola del "Ma sì, io mi piaccio così"

Ragazze, parliamoci chiaro: l'auto-accettazione è una conquista meravigliosa. Oggi non abbiamo più paura di mostrarci e portiamo il nostro corpo con orgoglio, ed è un segno di libertà. Ma attenzione, perché tra **amore per se stesse** e **anestesia della consapevolezza** c'è un confine

sottilissimo.

Spesso usiamo l'autostima come uno scudo per non affrontare la realtà : ci mostriamo fiere fuori, ma ignoriamo che quel tipo di alimentazione ci sta togliendo tono, sta spegnendo la nostra pelle e sta appesantendo le nostre forme. Questa è la **comfort zone della rassegnazione**. Amarsi non significa solo “farsi vedere”, significa avere il coraggio di pretendere il massimo dalla propria bellezza. L'acceptazione non è una scusa per restare immobili mentre la tua immagine migliore svanisce.

Socialità non significa “Anarchia Alimentare”

Siamo nel pieno della stagione degli aperitivi. Ma chi l'ha detto che per divertirsi bisogna per forza rovinarsi? La vera forza non è mangiare qualsiasi cosa capiti sotto tiro solo per non sentirsi “quella diversa”. La socialità è un piacere, ma non deve essere il funerale della tua forma fisica. Come dicono a **La Speciale**, puoi goderti la serata scegliendo cibo che ti faccia sentire (e vedere) splendida anche il mattino dopo. Il piacere è stare insieme, non perdere il controllo e ritrovarsi con il gonfiore il giorno dopo.



Il gancio: Oltre lo specchio, scatta una foto

Volete una prova di realtà ? Stasera, scattatevi una foto naturale, senza pose tattiche e senza filtri. Poi guardatela con onestà .

Chiediti: **“Quella che vedo è la versione migliore di me o è una persona che ha smesso di curarsi?”** La foto non mente: ti mostra se hai ancora quel tono, quella luce e quella linea di cui andare fiera o se ti stai “spegnendo” lentamente. Se quello che vedi non ti convince, non è il momento di dirti “va bene così”, è il momento di reagire. Non perché non sei bella, ma perché potresti esserlo

molto di piÃ¹.

In conclusione

Non lasciate che la rassegnazione si spacci per autostima. Siate orgogliose di come vi mostrate, ma non accontentatevi di unâ€™immagine mediocre quando potreste splendere. Se volete bene alla ragazza di quella foto, smettetela di tradirla a tavola e iniziate a darle ciÃ² di cui ha bisogno per tornare al top. Io mi fido de **La Speciale** perchÃ© sanno che dentro quel “mi accetto cosÃ¬” c’Ã¨ spesso una donna che muore dalla voglia di vedersi di nuovo radiosa. **E tu? Sei pronta a smettere di raccontarti favole e iniziare a fiorire davvero?**

Nestar Moreno Tosini

CATEGORY

1. blog

POST TAG

1. blog

Categoria

1. blog

Tag

1. blog

Data di creazione

02/05/2026

Autore

nestar-moreno-tosini

default watermark