

«Faig dieta i exercici i em costa molt baixar de pes. Per què em passa?»

PREGUNTA

Hola!

Des que era molt petita jo sempre he estat una noia grassoneta i fa aproximadament un any vaig prendre la decisió de fer dieta i exercici. Sí que he baixat de pes, però ara estic en un moment que no baixo més, em costa moltíssim i encara m'agradaria aprimar-me una mica més.

Per què em costa tant?

Una altra pregunta és que tinc el cul molt gros i la cintura petita. Hi ha algun exercici per disminuir una mica el cul?

Moltes gràcies!

RESPOSTA

Hola!

El primer que ens agradaria dir-te és que fer una dieta sense que un professional t'estigui supervisant no ho recomanem, ja que són coses més series del que pensem i que poden acabar afectant directament a la teva salut (física i psicològica). El nostre consell és que vagis al metge perquè et diguin si et cal fer o no una dieta i en el cas que et diguin que sí, que et donin pautes i et supervisin.

A banda d'això, aprofitem per explicar-te que si ara al teu cos li costa seguir baixant de pes, probablement és perquè ja has arribat al teu pes saludable. Pensa que l'organisme té tendència a auto-regular-se i arriba un moment que ja no pot perdre més pes. Dius que "encara et queden uns quilets per estar com tu voldries", però la veritat és que no podem triar al 100% quin pes tenir,

ja que és un factor que depèn molt de la genètica, igual que el color d'ulls que tenim, l'alçada o la pressió arterial.

Sobre exercicis per al cul, podem recomanar-te esports on es treballen els glutis (múscul del cul) com per exemple la bicicleta o fer series pujant i baixant escales. En aquest cas, passa pràcticament el mateix que amb el tema del pes: no podem triar la forma del nostre cos. Per exemple, la Beyoncé és una noia que fa moltíssim esport i segur que segueix una alimentació saludable. Per què té un cos amb corbes? Doncs perquè la seva constitució física és així i no pot fer res per canviar-la. Esperem que et serveixi d'ajuda això que t'hem explicat.

Així doncs t'aconsellem que t'acceptis tal com ets i que t'estimis, que només tenim un cos i ens acompanyarà tota la vida.

Una abraçada!

Laura Medrano Puigdollers
Psicòloga
www.acab.org

[num]link[/num][Accedeix al Consultori d'Adolescents.cat](#)

Recorda que ja està a les llibreries el llibre '**El Consultori**' amb respostes sobre amor, sexualitat, psicologia i alimentació!

