

## Al límit!

### Com ens veiem?

La tele, el cine, les revistes, etc. ens diuen el que mola i no mola, l'últim en roba, en pentinats, fins i tot les mesures que he de tindre per a estar a l'última. Amb totes estes mogudes i el que els altres pensen de nosaltres ens creem la nostra pròpia imatge. Depén de com siga esta agradarem més o menys els altres, ens sentirem millor o pitjor amb nosaltres mateixos. Molta gent viu enganxada a les operacions, a dietes infernals, a hores i hores de gimnàs... i tot per a què?, per a aconseguir eixe look ideal / irreal. Tenim una recepta que ens fa vore'ns més guapos/es i caure millor a la penya: accepta't tal com eres i sentix-te bé amb tu mateix/a, ja voràs com funciona.

## I tu que opines de la WEB Vota tu que es po?

- Hi ha gent k posa fotos k no són seues, fent-se passar x gent k està +bona.
- M'agrada xa conèixer gent d'altres ciutats i poder relacionar-te. I no em pareix bé x els mals rollos k es creen.
- La gent k no se sent realitzada posa la seua foto xa rebre comentaris positius acosta dl seu cos. No obstant això, la gent no és com ix en les fotos.



- La majoria d les fotos d'esta pàgina estan retocades, les persones no ixen com són realment. Quant + "porca" siga la pose d la foto, + puntuació et donaran.
- Jo pense k esta pàgina servix xa conèixer gent, parlar amb ella x el msn, quedar a fer una volta, liar-se i després si t'he vist no em recorde.

votamicuerpo.com

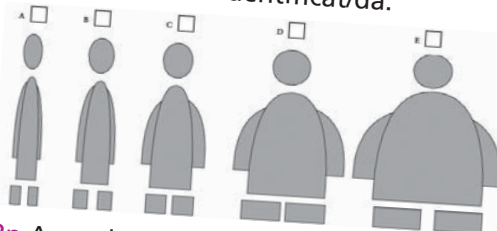
## Sugeriments del mes

Et recomanem... pel·lícules

El diario de Bridget Jones, Quieros ser como Beckham, La increíble pero cierta historia de Caperucita Roja, Shrek I, II i la III, Billy Eliot.

## TEST: QUE VEIG QUAN EM MIRE A L'ESPILL?

1r Selecciona de les següents imatges amb la que més et sents identificat/da.



2n Ara calcula el teu IMC (índex de massa corporal)

$$IMC = \frac{masa(kg)}{(altura(m))^2}$$

Per exemple, si peses 70 kg i mesures 170 cm, o siga 1,7 m, l'IMC es calcularà:

$$IMC = \frac{70}{2,89} = 24,22$$

$$IMC = \frac{70}{(1,70)^2}$$

A continuació selecciona l'índex que tens

- a) < 16,5: criteri d'ingrés
- b) 16,5 a 17,5: infrapes
- c) 17,5 a 18,5: baix pes
- d) 18,5 a 25,5: pes normal (saludable)
- e) 25,5 a 30,5: sobrecàrrega (obesitat de grau I)
- f) 30,5 a 35,5: sobrecàrrega crònica (obesitat de grau II)

3r Descobrix si la teua percepció sobre tu mateix està ajustada a la realitat

Si el teu IMC és a) o b) la teua imatge correspon a la figura a

Si el teu IMC és c) la teua imatge correspon a la figura b

Si el teu IMC és d) la teua imatge correspon a la figura c

Si el teu IMC és e) la teua imatge correspon a la figura d

Si el teu IMC és f) la teua imatge correspon a la figura e

**Si no has encertat pots sol·licitar consell al Centre Jove del Mercat i preguntar per Lourdes.**

## CONSULTA SOBRE SEXUALITAT

**Per què se sagna la primera vegada?**

No totes les dones sagnen la primera vegada que tenen una relació sexual amb penetració, de vegades hi ha xiques que tenen un xicotet sagnat quan s'els trenca l'himen, i hi ha xiques que tenen un himen molt elàstic i que no es trenca durant la primera relació coital, o que s'ha trencat anteriorment per qualsevol activitat de la vida diària.

