

PROPÒSITS per al 2009

Hores abans d'acabar l'any comencem a fer-nos propòsits, declaracions de bones intencions, promeses,... que sovint no arribem a complir. Dos dels propòsits més típics són deixar de fumar i perdre pes. Ací et donem alguns consells per aconseguir-ho.

Deixar de fumar:

Potser eres molt jove i penses que encara tens temps de deixar-ho, que a tu no et passarà res,... però la primera cigarreta ja afecta els teus pulmons, taca les dents, produeix mal alé. Pensa-ho bé i deixa-ho com més prompte millor! Per a començar, pren la decisió ferma de deixar de fumar i marca't una data per a deixar-ho. Si necessites ajuda passa't per la UPC del Centre Jove del Mercat.

Perdre pes:

L'obsessió pel físic dels últims temps fa que sovint ens plantegem perdre alguns quilos per sentir-nos millor, però has de saber que no totes les dietes són bones. La dieta de la carxofa, de la pinya, de la lluna etc. són restrictives en calories o en energia, en vitamines o minerals, i alteren el metabolisme. Et fan perdre quilos ràpidament, però en acabar-les els recuperes en forma de greix. A més, tenen conseqüències per a la salut, per això et recomanem que faces exercici, begues molta aigua, menges cinc vegades al dia, i si continues pensant en les dietes, consulta el teu metge sobre una dieta adequada i personalitzada per a tu.

SABIES QUE?

En la baixa edat mitjana apareix la concepció eròtica del pit, aleshores la dona baixa l'escot i entalla la cotilla per realçar-hi el bust. Es preferixen els pits menuts i molt alts sobre un ventre generós.

CURIOSITAT

Les festivitats són les dates més propícies per a enganxar-se a les drogues. Recorda, podem divertir-nos igualment sense drogues i gaudir de les vacances

SMSEMAIL

I recorda tots els dilluns de 17 a 18 hores en el xat de www.mislatajove.org o telefonant al 963 990 347 o per correu electrònic a upc@mislata.es, pregunta per Lourdes o M^a José resollem tots els teus dubtes.

Consultori

La meua parella m'ha regalat unes boles xineses per a reis, però em fa por utilitzar-les perquè em fa la sensació que no me les podré traure. Com ho puc fer?

Les boles xineses són unes esferes de metall que van unides a un fil. Les boles s'introdueixen a la vagina i és de deixar el fil per fora. Per retirar-les només has d'estirar del fil que en sobreix.

Si t'apetix utilitzar-les no tingues por ja que el seu objectiu és ben bé el contrari: proporcionar plaer amb els seus moviments i vibracions cada vegada que la pelvis canvia de posició. Però si ara mateix no t'apetix o t'afronta una mica no tingues pressa; és un regal que pots utilitzar més endavant, quan tu cregues que és el moment.

I tú què opines sobre les dietes?

- Amb moderació ho veig bé, però de forma constant no és bo.
- Estan bé quan ho porta un metge.
- Per a la gent que ho necessita estan bé.
- Cal cuidar-se.
- Són molt sanes per a no engreixar.
- Estan bé perquè cal aprimar-se.
- Estan bé, però si t'excides... malament.
- Són una merda, perquè és tot mentida.
- Són molt bones per aprimar-se.
- El que és bo és menjar, les dietes són una merda.
- Amb moderació estan bé, si no, no.
- Està bé, cada vegada hi ha més joves grossos.

