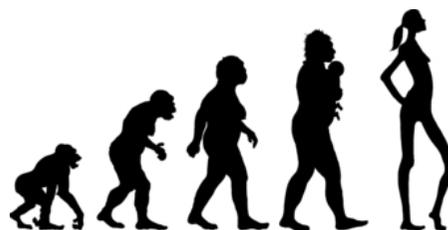
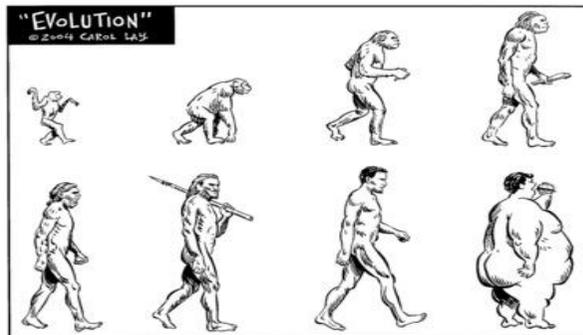


Olá, como vês tenho um corpo de hércules.

Neste Panfleto vou explicar-vos como o consegui!



Concebido por:  
André Weigel, nº 5  
Filipe Monteiro, nº 9  
Joana Mello, nº 13  
Do 9º C



Escola Secundária  
Severim de Faria

Distúrbios  
Alimentares



Sabes porque é que muitas pessoas sofrem de distúrbios alimentares?

Existem pessoas que sofrem de doenças graves e por isso emagrecem muito ou engordam muito, mas também pode ser simplesmente uma característica da maneira como funciona o corpo de cada um de nós e existem também pessoas que comem ou deixam de comer por causa de depressões graves ou às vezes simplesmente estupidez adolescente ou gulodice.

Mas existem formas de evitar problemas como de obesidade...

Como é óbvio devesse comer pouco, mas também comer a períodos regulares pode ajudar bastante. Evitar comida pouco saudável também é um bom começo, pois ela pode ser viciante, e comer comida saudável. Bebe muita água e evita refrigerantes. E não comas, como é óbvio, doces (embora **Tic Tacs** sejam uma excepção).



...e de anorexia nervosa.

Anorexia nervosa é um distúrbio alimentar resultado da preocupação exagerada com o peso corporal, que pode provocar problemas psiquiátricos graves. A pessoa perde imenso peso e pode ficar em risco de vida ficando convencida de que é obesa.

A cura parece muito fácil, mas não o é, por isso é aconselhável às vítimas de anorexia nervosa visitarem um psicólogo, ganhar auto-estima e aprender ter um nível de alimentação equilibrado com ajuda de alguns medicamentos receitados pelo psicólogo.

Mas se ficares tão sexy como eu, e mesmo não sendo esse o caso, não te importes com o teu peso nem com o que os outros pensam de ti.