



Consells per fer front al body shaming

[inicentrareport]El **body shaming** fa referència a les burles i els comentaris feridors cap al **cos d'una persona**. Sovint, aquest tipus de comentaris no només es reben de persones desconegudes, sinó també de les persones que més estimes com, per exemple, els teus pares.

I no només això, sinó que és molt comú veure a pel·lícules i sèries a persones comentant el físic d'algú. I aquests comentaris poden fer molt mal, poden quedar-se gravats a la ment d'una persona tota la vida, generar complexos molt difícils de superar i, fins i tot, provocar un Trastorn de la Conducta Alimentària.

Si creus que estàs sent víctima del *body shaming*, et compartim una sèrie de consells que et poden ajudar:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]