



com hauries de ser. A més, és fonamental mantenir hàbits saludables, com fer exercici regular i seguir una dieta equilibrada, per tenir un cos sa i ple d'energia. També, l'acceptació del teu cos és clau; estimar-lo tal com és, mentre treballes per aconseguir els teus objectius de manera saludable, t'ajudarà a mantenir una visió realista i positiva de tu mateixa. Si tens dubtes sobre el teu desenvolupament, parlar amb un metge o endocrinòleg pot ser útil per assegurar-te que tot està bé des del punt de vista de la salut.

Si et preocupa com et sents emocionalment, parlar amb un psicòleg o algú de confiança pot ser molt beneficiós. També et convido a seguir-nos al nostre perfil d'Instagram

@imaacabemambelstca. Estem aquí per ajudar-te, així que escriu-nos sempre que ho necessitis. Una forta abraçada!

Maria Prieto, psicòloga experta en alimentació.

Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:

[consultori]3[/consultori]

[ficentrareport]