



## Al vestuari

**David**

“ De físic jo em veig bé. Sóc baixet, ros i bastant guapo. A mi no m’importa com em vegin els altres... A més de divertir-me, el futbol va bé per al cos, fa que tinguem bon aspecte físic, que estiguem en forma. Però després de fer exercici cal rentar-se i tenir una bona higiene. ”

**Manuel**

“ No entenc la gent que es passa la vida comparant-se físicament. Aquesta vida és per a tu, per a mi, per als alts i els baixos, guapos o menys guapos, forts o menys forts. Al cap i a la fi, tots som iguals, no? Tots tenim un cor. ”

**I tu?, cuides els teu cos?**

**Cuides la teva higiene?**

> (...)

...)

## Com et veus?

### Com et veuen físicament?

#### Respons tu

El que més m'agrada del meu físic és...

Crec que la gent em veu...

M'agrada cuidar-me, per això (faig esport, utilitzo certs productes, surto amb els meus amics, cuido les meves coses, tinc les meves afeccions...)

Quin és el teu esport favorit?

Amb quina freqüència el practiques?

#### Respon el teu amic

Quina és la part del meu cos que més t'agrada?

Si fos una peça de roba, quina peça seria: d'esport, de festa, de diari?

Si fos una vamba, quin tipus de vamba seria?

#### Dóna'm un cop de mà per veure'm millor!

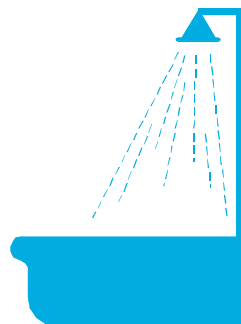
Com em podria cuidar més?

Si fossis jo, quina part del meu cos ressaltaries més?

## Consells

És important que et cuidis, per això, si practiques algun **esport**, et sentiràs més àgil i t'ajudarà a desencaparrar-te després d'un dia dur. Després de fer exercici, no oblidis dutxar-te i posar-te roba neta.

Una **dutxa diària** et farà sentir net, fresc i més còmode. A més, els teus amics, companys i tots els que estiguin al teu voltant ho agrairan. No oblidis posar-te desodorant i tampoc rentar-te les dents després de cada àpat i mantenir les teves mans i les teves ungles en bones condicions.



## Dedicatòries

*Amb el mirall, l'autoestima m'ha canviat,  
i el meu cos ja he apreciat.*

**Lorena**

*Jo em veig guapa i accepto l'opinió  
dels altres sobre el meu cos, perquè em sento  
bé. El físic no m'importa. Ara confio més  
en mi i allò que em proposo, ho faig.*

**Cristina**