MAGRO OU GORDO? GORDO OU MAGRO? E DAÍ?

Magro ou gordo? Gordo ou magro? E daí?

© 2024 Cláudio Vicente da Silva. Todos os direitos reservados.

CLÁUDIO VICENTE DA SILVA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silva, Cláudio Vicente da
Magro ou gordo? : gordo ou magro? : e daí? /
Cláudio Vicente da Silva. -- Londrina, PR : Ed. do Autor,
2024.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-93063-4
1. Aparência pessoal 2. Autoaceitação
3. Autoestima 4. Beleza (Estética) 5. Corpo - Imagem 6. Imagem
corporal 7. Peso corporal Regulação I. Título.

24-191989 CDD-152

Índices para catálogo sistemático:
1. Imagem corporal : Psicologia fisiológica 152

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Sumário

O DILEMA DA BELEZA 7
A BELEZA DA ACEITAÇÃO 8
UMA CONSTRUÇÃO SOCIAL 10
A BELEZA ALÉM DA APARÊNCIA 11
A BELEZA ALÉM DA FORMA 12
UM PROBLEMA QUE DEVE SER ENFRENTADO 13
DIVERSIDADE CORPORAL 15
A AUTOACEITAÇÃO 16
ALÉM DA APARÊNCIA 18
SAÚDE ALÉM DO PESO 20
A BELEZA QUE IMPORTA 22
A PRESSÃO DO PESO 24
O CAMINHO PARA A FELICIDADE 26
UM CONVITE À REFLEXÃO 28
O VALOR DE UMA PESSOA 30
PILARES DO BEM-ESTAR EMOCIONAL 32
É COMUM ASSOCIAR 34
A BELEZA QUE VEM DE DENTRO 36
A PRESSÃO SOCIAL 38
UM DESAFIO 40
EXPOSTO EXTERNAMENTE 42
CULTIVAR O AMOR PRÓPRIO 44
UM MUNDO SEM DUALIDADES 46
UMA PRIORIDADE 48
LIVRE DE DICOTOMIAS 51
BELEZA SEM PADRÕES 54
OS CORPOS SÃO CELEBRADOS 57
UMA EDUCAÇÃO PARA TODOS 60
A FORMAÇÃO DE EDUCADORES 64
A REVOLUÇÃO SILENCIOSA 68
O BANQUETE PEDAGÓGICO 74
PILAR DA SOCIEDADE 77
EDUCAÇÃO TRANSFORMADORA 81
O CUIDADO COM A SAÚDE 85
RESPEITO PELA JORNADA ALHEIA 89

A BELEZA DA DIVERSIDADE 93
SOBRE O AUTOR 95

1

O DILEMA DA BELEZA

Num mundo pautado pela aparência, a pergunta "Magro ou gordo?" parece ser a única resposta aceitável para a questão da beleza. Mas será que é mesmo assim?

A aparente simplicidade desta dualidade esconde uma complexidade que vai muito além da superfície do corpo.

Afinal, o que é ser magro ou gordo? O que significa ser belo?

Este livro não é apenas uma reflexão sobre a dicotomia entre formas físicas, mas uma jornada pela diversidade que compõe a experiência humana.

Ao explorar as inúmeras facetas de ser magro ou gordo, desvendamos não apenas a complexidade do corpo, mas também a riqueza inexplorada que surge quando desafiamos os estereótipos e abraçamos a autenticidade.

Neste universo, a pergunta não é apenas sobre a aparência externa, mas sobre como podemos transcender as expectativas impostas e descobrir a verdadeira beleza que reside na aceitação de si mesmo e na celebração das inúmeras formas que enriquecem o mosaico humano.

2

A BELEZA DA ACEITAÇÃO

A beleza da aceitação revela-se quando abrimos mão de preconceitos arraigados e rompemos as correntes do julgamento.

O convite é para mergulhar profundamente na singularidade de cada pessoa, sem se prender aos rótulos impostos pelo mundo.

À medida que embarcamos nessa jornada, percebemos que a verdadeira beleza não reside na forma física, mas na essência da alma.

Aceitar as diferenças e reconhecer a individualidade de cada ser humano torna-se uma jornada libertadora.

O livro propõe uma reflexão sobre a necessidade de se desprender das expectativas sociais e enxergar além das aparências.

Descobrimos que a beleza autêntica está na diversidade e na autenticidade de cada um, proporcionando uma transformação interna que transcende padrões superficiais.

Ao longo da leitura, somos guiados a questionar as normas estéticas impostas pela sociedade, compreendendo que a verdadeira beleza é uma expressão única de cada alma.

A aceitação, nesse contexto, torna-se uma fonte de empoderamento, permitindo que cada indivíduo se liberte das amarras da comparação e da autocrítica, encontrando a beleza intrínseca em sua própria jornada.

A mensagem essencial é clara: a verdadeira beleza é intangível e transcende as limitações físicas.

O livro inspira a cultivar um olhar compassivo para consigo mesmo e para com os outros, encorajando a apreciação da riqueza que existe na diversidade humana.

Ao abraçarmos a beleza da aceitação, descobrimos a libertação de padrões inatingíveis e nos permitimos viver uma vida mais autêntica e plena.

3

UMA CONSTRUÇÃO SOCIAL

A dicotomia entre magro e gordo é uma construção social que perpetua padrões estéticos irreais e prejudiciais.

A sociedade dita regras sobre o que é considerado belo ou feio, e a magreza é frequentemente associada à beleza e à saúde.

No entanto, a busca incessante por um corpo perfeito pode levar a distúrbios alimentares, ansiedade e depressão.

A verdade é que a beleza não está na forma do corpo, mas na autenticidade e na aceitação de si mesmo.

Cada corpo é belo à sua maneira, independentemente do peso ou do tamanho.

A diversidade corporal é uma reflexão da riqueza da experiência humana.

É hora de quebrarmos os estereótipos sobre a beleza e celebrarmos a diversidade corporal.