

ОТТЕЛЕ С ЛЮБОВЬЮ

ХЭШТЕГ ГОДА — #LOVEMYSHAPE

БОДИПОЗИТИВ — ЧТО МЕШАЕТ ПРИНЯТЬ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ

2016-й официально стал годом позитивного отношения к собственному телу. И это не случайно. По данным American Psychological Association, неудовлетворенность женщин своей внешностью в текущем десятилетии оказалась рекордно низкой. «Негативное отношение к собственному телу — предвестник серьезных проблем со здоровьем — расстройств пищевого поведения, таких как нервная анорексия и переедание, развитие сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, — говорит **Брайан КАРАЦИЯ, доктор наук, сотрудник College of Wooster.** — Но растущее число знаменитостей и моделей, открыто выступающих за бодипозитив, постепенно способствует изменению общественного менталитета».

На обложках глянцевого журналов все чаще появляются модели с формами, актрисы запрещают ретушировать на фотографиях морщины и складочки на теле, а иконы стиля без стеснения подчеркивают округлости фигуры обтягивающими нарядами. Последовательницы бодипозитива всем своим видом и поведением демонстрируют, что гармонично уживаются с той внешностью, которую дала им природа.

При этом, несмотря на очевидные благие намерения, у нового тренда, пропагандирующего принятие себя, отказ от склонности оценивать и критиковать, появилось немало

противников. Многие считают, что за такой безусловной любовью к собственному телу маскируется лень, нежелание что-то менять и брать на себя ответственность, смирение со сложившейся ситуацией. Например, по мнению **Лили ЛИН, профессора в California State University,** такие слова, как «реальные» и «нормальный», используемые в социальных сетях тучными адептами бодипозитива, заставляют других женщин делать неверный выбор, когда дело доходит до повседневных привычек в питании или физической активности. «Все больше и больше людей призывают относиться к себе и своей внешности с любовью, и в то же время мы продолжаем слышать о росте ожирения в большинстве стран западного мира», — говорит Лин. Среди противников движения и те, кто видит в нем лишь маркетинговую подоплеку (продвижение на рынке товаров для полных и не слишком полезных для здоровья продуктов). Вместе с нашими экспертами мы попытались разобраться, почему явление бодипозитива набирает обороты именно сейчас, чем отличаются его истинные последователи от «просто ленивых», можно ли полюбить и принять себя и свое тело, не утратив при этом разумного критического отношения к собственной персоне.

РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ БЕЛЬЕВОЙ
МАРКИ VICTORIA'S SECRET



Бунт на корабле

Совершенно очевидно, что волна бодипозитива была поднята не случайно. Это некий акт протеста. Но против чего? И почему данный тренд появился именно сейчас? На то есть несколько веских причин.

НЕЕСТЕСТВЕННОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТАНДАРТОВ ВНЕШНОСТИ

Идеалы красоты были всегда. Они менялись с течением времени, но при этом не вызвали бурной критики и негатива. И до второй половины XX века они были вполне физиологичны. «Посмотрите на фотографии девушек 20–30-х годов, — они вполне спортивные, но не слишком худые, — рассказывает Мария АРХАНГЕЛЬСКАЯ, психолог. — Лишь в 60–70-е годы прошлого века на подиуме появились модели размера XXS. А на фоне подобных идеалов появилось и всем известное заболевание — анорексия, которого ранее не существовало. Его породили именно социальные тенденции». По сути, современный идеал женщины объединяет в себе черты трех типов телосложения. Она должна быть высокой и худой, как астеник, иметь прокачанные мышцы, как атлетик, и пышную грудь, как пикник. С физиологической точки зрения это невозможно. Такие барышни, безусловно, встречаются, но невероятно редко, такое

сочетание особенностей тела рассматривается как аномалия, а отнюдь не норма.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И СММ

«Через средства массовой информации транслируется — «Если ты такой, то ты гарантировано успешен», — объясняет Ольга БЕНДЕР, биолог, эксперт практики ХОРА. — Невероятно трудно сопротивляться такому мощному сигналу, а то, что он очень поверхностный и неполный, большинство из нас не осознает». При созерцании фотографий отретушированных

ФАКТ!

Если негативное отношение к своему телу не корректируется путем конструктивного анализа, возможно, оно является одним из симптомов депрессии, которую стоит лечить вместе с врачом.

красавиц у женщин отключается критическое мышление. В обычной жизни они, конечно же, таких идеальных девушек не видят... и делают вывод, что просто живут не в том мире. А где-то там есть другое пространство, наполненное счастьем, богатством и такими идеальными красотками. И одна из возможностей попасть в эту сказку — стать таким идеалом. «Образ женщины-модели дает понять: станешь такой, как она, будешь среди тех, кто доминирует в обществе, — дополняет Ольга Бендер. — Поэтому в стремлении к такому успеху мы жертвуем своим внутренним равновесием, связанным с природными данными, ради удовлетворения потребности быть на вершине социальной лестницы. Так возникает конфликт между «натуральным» и «идеальным» образом».

СПЕКУЛЯЦИЯ НА СТРЕМЛЕНИИ ЖЕНЩИН БЫТЬ КРАСИВЫМИ

Одна из базовых потребностей женщины — быть красивой. Это часть женской идентичности. Этим и пользуются производители индустрии красоты. В их задачу не входит повышение женской самооценки. Наоборот, они бьют по больному: «Вы не совершенны, но если сделаете эту процедуру, то станете очень красивой». Сопротивляться такой агрессивной рекламе очень трудно.

РЕКЛАМНАЯ КАМПАНИЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО БРЕНДА DOVE



ЗВЕЗДА SHAPE



Полина Волчек (Pink Puma), артистка труппы шоу-пространства «Ленинград Центр», чемпионка мира World Pole Sports Championships 2016, Miss Pole Dance America 2015, экс-солистка Cirque du Soleil.

«Само значение слова «бодипозитив» я воспринимаю буквально — как тело, дающее человеку позитивную энергию. Я встречала много людей, в том числе как красивых, с моей точки зрения, но не испытывающих радости по отношению к себе, так и абсолютно счастливых, но обладающих большим весом, нежели первые. Если же человек явно вредит своему организму неправильным питанием, режимом или неприятием физических нагрузок, то в этом никакого позитива нет. В таких случаях необходимо что-то делать, но это должно быть осознанное, в первую очередь самим человеком, решение что-то в себе изменить. Только до тех пор, пока не будет четко сформулированной цели и желания ее достигнуть, результат будет колебаться в районе нуля. И порой совсем не обязательно ставить себе какие-то заоблачные задачи. Иногда достаточно бывает просто совершать регулярные прогулки в парке, ложиться спать не позднее определенного времени и сократить объем еды после шести вечера».

Взгляд со стороны

Нередко бодипозитив принимает крайние формы, когда женщина отрицает любые потребности своего тела или наоборот, удовлетворяет их без меры, отрицает все социальные, этические нормы, принятые в обществе. Ничего общего с истинным приятием себя и своей внешности это не имеет. Игнорирование необходимости в здоровой еде, сне, уходе за кожей, личной гигиене так же разрушительно, как и повышенное внимание к телесным потребностям. Причинами такого отношения к телу могут быть:

ОТСУТСТВИЕ ПОНИМАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Безусловно, эту ценность можно сформировать и у взрослого человека, но лишь тогда, когда он сам обратится за помощью. «Представьте себе, живет человек весом 160 кг, которого все в себе устраивает, — объясняет Мария Архангельская. — А тут появляется вы и начинаете его спасать, агитировать сбросить вес, чтобы не усугубить проблемы со здоровьем... Такая инициатива вряд ли будет иметь успех. Помощь будет кстати, если сам человек поймет, что с ним что-то не так... Если он не видит проблемы в лишнем весе, он нашел гармонию и живет счастливо, не надо его догонять и «причинять» добро».

НЕЖЕЛАНИЕ НЕСТИ ЗА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Нередко женщины, отрицающие потребности своего тела, склонны перекладывать ответственность за свой внешний вид на других людей или внешние обстоятельства. «С точки зрения социальной оценки наличие особенностей внешнего вида, отношение к своему телу, в том числе и весу — личный выбор каждого, — говорит Алина КОРШУНОВА, к.п.н, клинический психолог клиники «Мосмед». — Но если из-за ожирения или дефицита массы тела страдает здоровье, то в ответственность человека входит «отвести» свое тело к врачу и получить соответствующее лечение и начать осознанно относиться к своему телу».

Уроки любви

Отношение к собственному телу — неотъемлемая часть образа своего «Я», оно неотделимо от эмоциональной сферы. «Насколько женщина может принимать свое тело, понимать его достоинства и недостатки вне зависимости от оценочных суждений других людей, зависит от опыта ее развития начиная с детского возраста, — объясняет Алина Коршунова. — Проводилось немало исследований, которые свидетельствуют о том, что отношение к собственному телу тесно связано со средой, в которой воспитывался человек, с отношением к нему окружающих, с историей отношения к телесности в семье в целом. Позитивно относятся к своему телу женщины, выросшие в теплой семейной обстановке, где к ним относились как к хорошим, приятным, интересным». И наоборот, если в детском и подростковом возрасте девочку критиковали, негативно оценивали ее внешность, она и вырастает с ощущением своей нелюбимости, непривлекательности для других. Нередко у таких девочек возникает стремление к идеальному телу как некоему инструменту для решения психологических проблем: «Как только я достигну совершенных форм, то меня будут любить, уважать, восхищаться».

БОДИПОЗИТИВ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ КАК НОРМАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОТСТАИВАНИЯ СЕБЯ, ОТКАЗ ОТ ВНЕШНИХ ЗАДАННЫХ СТАНДАРТОВ, ОПОРУ НА СОБСТВЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ.

Путь к себе

«Принятие своих физических данных может быть первым шагом к переменам во внешнем облике, если женщина хочет что-то скорректировать в себе, — говорит Мария Архангельская. — Если что-то в вашем теле вызывает ужас и отвращение, любые изменения будут идти тяжело, а результат их будет недолгим». Другое дело, когда женщина живет с ощущением «внутренней красавицы», но вдруг замечает, что ее внешний облик не совсем соответствует ее представлениям о себе. В этом случае подогнать по возможности параметры тела под свои ощущения — правильная тактика. Стремление к совершенству — это вполне здоровая тенденция. Но только в том случае, если она идет не от убеждения «я такая ужасная, и мне нужно стать лучше», а от желания открыть новые возможности своего тела. «Принятие своего тела — это осознание его возможностей и ограничений, уважительное, ответственное, бережное отношение к нему», — поясняет Алина Коршунова.

ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ ПОЗИТИВНО И УВАЖИТЕЛЬНО

Разберитесь, что вам нравится, что радует, что вдохновляет, а что расстраивает и разрушает, какие вещи вам делать нельзя и почему, с чем связаны эти ограничения. Определитесь, как вы оцениваете людей — с кем вам приятно общаться, с кем хотелось бы стать ближе. Сместите акценты в своей жизни так, чтобы в целом положительных эмоций и приятных вам вещей в ней стало больше.

НАУЧИТЕСЬ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО И СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

Для этого в течение дня почаще задавайте себе вопрос: «Как я себя чувствую эмоционально, физически, психологически и что хочу?» (Может быть, вы голодны, устали, перенапряжены, излишне возбуждены...) Уясните — все, что происходит с вашим телом, зависит только от вас. Никто не имеет право им распоряжаться — ни муж-

чина, ни мама, ни друзья. Вы отвечаете за то, как ваше тело выглядит, как оно себя чувствует. Если у вас есть трудности со здоровьем, в зоне вашей ответственности решать этот вопрос с врачом, если у вашего тела есть потребности, например, в движении, тактильном контакте, не нужно их игнорировать — решите, как вы можете эти потребности удовлетворить.

РАЗБЕРИТЕСЬ, ЧЕЙ КРИТИЧЕСКИЙ ГОЛОС ЗВУЧИТ В ВАШЕМ СОЗНАНИИ

Нередко именно он мешает вам сконцентрироваться на сильных сторонах вашей внешности. Проанализируйте, в какой ситуации сформировалось такое отношение к себе, кто из людей этому поспособствовал. Есть масса способов самостоятельной работы с внутренним критиком, но для начала важно признать, что он есть. Причем это зачастую конкретный человек со своими проблемами, которые повлияли на особенности его оценочных суждений.

ЗВЕЗДА SHAPE



Ксения Пономарева,
спортсменка фитнес-бикини, неоднократная чемпионка России, вице-чемпионка мира 2015, мама 4 детей

«Я всегда стараюсь усовершенствовать свое тело и тренируюсь именно для того, чтобы оно мне нравилось. Единственные периоды в моей жизни, когда форма никак не зависела от меня, — это беременности. Именно по этой причине я не очень люблю период ожидания малыша. Рожать, воспитывать — с радостью, а вот наблюдение изменений тела, неподвластных мне, приятных эмоций, увы, не доставляет. Безусловно красивое тело — это оружие поражающего действия!

Раньше я очень критически смотрела на людей полных, особенно молодых. Я-то прекрасно понимаю, что за таким отношением к своему телу стоит лень и обжорство. С возрастом я стала намного мягче в оценке. Ко мне обращается много людей за советом, как вернуть стройное тело. Я служу наглядным примером того, что это возможно в любом возрасте, и даже если вы четырежды мама! Я с уважением смотрю на людей, которые готовы меняться, и с огромным удовольствием помогаю им понять простые правила, соблюдая которые они будут порхать как бабочки».

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ КАМПАНИЯ
МОДЕЛЕЙ PLUS SIZE #IMNOTANGEL

ЗВЕЗДА SHAPE



Евгения Кузьмина,
модель, актриса

«В 15 лет я приехала в Париж работать моделью. В агентстве мне сразу сказали, что нужно худеть. Я перестала есть, похудела, но это уже была ненормальная худоба, анорексия. К счастью, на помощь мне пришла мама, которая настояла на том, чтобы я обратилась к врачу. За три месяца я набрала свои недостающие килограммы, и, надо сказать, была этому очень рада. Такой я себе нравлюсь гораздо больше. Считаю, что чувствовать себя здоровым, бодрым, энергичным человеком гораздо важнее, чем вписываться в некие стандарты красоты. Это уже прошлый век.

Естественно, надо разделять понятия «модель» и «обычная девушка». Законы бизнеса все равно диктуют свои правила, и модели всегда будут худыми, их задача показывать одежду на подиумах и в глянце. Конечно, сейчас есть модели plus size, но общей ситуации это не меняет. Не надо ориентироваться на моделей, будьте собой! Нужно следить за тем, что вы едите, откуда продукты попадают на ваш стол. Заниматься спортом — да, и не важно где — дома, на улице или в спортзале. Некоторым мой опыт и мои советы помогли: люди перестали заикливаться на стремлении похудеть, просто сменили рацион питания и увлеклись физкультурой».

ТЕКСТ: ЕЛИЗАВЕТА БЕРЕЖНАЯ | ФОТО: VSPRESSROOM.COM, LADIESOLUTIONS.COM, WEIKINYIDU.COM, АРХИВ ЖУРНАЛА

ПРИНЯТИЕ ТЕЛА ЗАВИСИТ ОТ ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ В ЦЕЛОМ.

ЕСЛИ У ЖЕНЩИНЫ ЕСТЬ ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ, НЕКИЙ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ, ОНА НЕ СМОЖЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПРИНЯТЬ СВОЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ.

ПРЕСЕКАЙТЕ КРИТИКУ В СВОЙ АДРЕС

В нашей культуре принято оценивать человека по внешним данным. «Даже люди, вам не близкие, могут сказать: «ты поправилась», «эта стрижка тебе не идет», «ты сегодня плохо выглядишь», — комментирует Алина Коршунова. — В этом случае вы имеете полное право сказать, что это их не касается. Как вы одеты, как выглядите — это ваш выбор и ваша ответственность. И если ваш внешний вид нарушает некие общепринятые в социуме законы (грязная одежда, неприятный запах и пр.), вы должны быть готовы к последствиям такого выбора, а именно к тому, что люди будут вас отвергать. Но это опять же ваш личный выбор».

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КРИТИКИ В АДРЕС ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

В том случае, если вы попросту беспокоитесь о близком вам человеке, правильно сформулируйте вопрос. Вместо «ты поправился, плохо выглядишь» — «я вижу, с тобой что-то случилось, я могу тебе чем-то помочь?». Такой вопрос прозвучит как забота, а не как критическое замечание.

ПОПРОБУЙТЕ ТЕХНИКУ РАБОТЫ С ЗЕРКАЛОМ

Она заключается в долгом изучении своего тела в зеркале (в классическом варианте — около 2 часов). В реальной жизни практиковать это упражнение получается не более 30 минут. Для этого надо встать перед зеркалом обнаженной и смотреть на свое отражение. «Сначала вы можете испытывать негативные чувства — отвращение, стыд, вину, недоумение, более того, эти чувства ухудшаются, — рассказывает Мария Архангельская. — Но постепенно вы начинаете привыкать к тому, что видите. Да, ваше тело не идеально, но и не «ужас-ужас». Ваша задача не научиться гордиться и восхищаться тем, что раньше не нравилось, а добиться нейтрального отношения к особенностям вашего тела».

«С ТАКИМ ТЕЛОМ МЕНЯ НЕЛЬЗЯ ХОТЕТЬ»...

Нередко именно это утверждение не дает возможности женщине принять свою естественную красоту. Спешим вас уверить — идеальные пропорции тела не всегда связаны с тем, будете ли вы сексуально привлекательны для конкретного мужчины или нет. Причина кроется в явлении **импринтинга** — запечатления первых сексуальных ощущений, которые оказывают достаточно сильное влияние на выбор партнера, как у мужчин, так и у женщин. Эти ощущения часто связаны с конкретным человеком — соседкой по парте, учительницей, известной актрисой... Цеплять могут не только особенности лица и тела, но и одежда, запах, голос, манера движений. Впоследствии эти якоря переключивают во взрослую жизнь и становятся одним из факторов выбора партнера, в том числе и сексуального. К большому счастью, разным мужчинам могут нравиться разные женщины, если «изюминка» последних попадает в явление импринтинга.

ТЕСТ | ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ

Насколько вы уверены в себе и собственном теле?

Ответьте на вопросы нашего теста.

1 Когда вы раздеваетесь перед партнером, вы...

- A** Дико стесняетесь, стараетесь приглушить, а то и выключить свет: чем меньше вас видно, тем лучше!
- B** Вы уверены, что ваш партнер любит вас такой, какая вы есть, независимо от цифры на весах и количества ямочек на ягодичках.
- B** Вы подумаете, что, конечно, неплохо было бы иметь тело Джиджи Хадид, но понятия о красоте вашего партнера могут полностью не совпадать с вашими собственными и, возможно, его идеалом являетесь вы.

2 Как вы чувствуете себя, разглядывая свое отражение в зеркале?

- A** Настроение сразу падает: вы бы предпочли реже на это любоваться.
- B** Очень хорошо. А растяжки и другие несовершенства тела — это просто физические маркеры жизненного опыта.
- B** Это еще одно напоминание о том, что вам надо сбросить несколько килограммов, но для вас это не большая проблема, вы с ней справитесь.

3 Когда вы загораете на пляже в бикини, что вы чувствуете?

- A** Внимательно следите за реакцией окружающих: вам кажется, что все рассматривают вас и подмечают недостатки вашей фигуры.
- B** Вы гордитесь своим телом. Конечно, вы не рискуете рядом со своей фотографией в Инстаграме поставить тэг #fitpro, но последние недели занятий не прошли даром, если бы вы еще чуть-чуть поднажали, то чувствовали себя еще более уверенно!
- B** Немного страшно думать о том, что ваше тело прикрывают только две небольшие полоски ткани, но в глубине души вы знаете, что любые проблемы — в вашей голове.

4 Вы примеряете платье в магазине и обращаетесь за советом к продавцу, она же считает, что вам надо выбрать наряд на размер больше. Ваша реакция?

- A** Вы чувствуете себя униженной и решаете никогда больше не делать покупок в этом магазине.
- B** Вы благодарите ее за совет и выскажете предположение, что эта модель просто оказалась маломеркой.
- B** Да, вас это немного задело, но вы точно знаете, что это станет отличной мотивацией не пропустить тренировку в понедельник.

5 Что делает вас красивой?

- A** Красивая? Вы не можете вспомнить, когда в последний раз чувствовали себя привлекательной.
- B** Улыбка. Она всегда напоминает вам, что жить надо полной и насыщенной жизнью.
- B** Новые духи или смелая красная помада... мгновенно преображают вас, и вы чувствуете себя сексуальной и невероятно привлекательной.

6 Идеальное тело — какое оно?

- A** Тонкое, тонкое, тонкое! Вы не хотите видеть даже грамма лишнего жира на своем теле.
- B** Для вас не существует понятия «идеальное тело», все мы приходим в этот мир разных форм и размеров.
- B** Стройное и сильное! Хочу, чтобы мое тело помогло мне выглядеть и чувствовать себя сильной.

7 Вы посещаете фитнес-зал, потому что...

- A** Вы уже отчаялись потерять эти несколько лишних килограммов, а диеты явно не достаточно.
- B** Упражнения являются обязательной составляющей здорового образа жизни и помогают вам достигать гармонии и душевного равновесия.
- B** Тренировки повышают ваше настроение и помогают вам чувствовать себя лучше в своем теле.

Если вы набрали...

Больше А:

Начните работу над собой

На ежедневной основе вы ведете непримиримую борьбу с собственным телом, не принимая его недостатков, не желая слышать его потребности. Вам необходимо начать уважать свое тело, как оно того заслуживает. Речь идет не о том, как стать безупречной и совершенной, а об изменении образа мышления. Вы должны понять, что ваше неприятие себя меняет мнение людей, вас окружающих. Посмотрите в зеркало, скажите себе: «Да, у меня широкие бедра, но я все равно люблю их!» Если вы научитесь говорить об этом, научитесь принимать и любить себя, вы увидите, как меняется отношения к вам в социуме. Любить свое тело все не означает заниматься с утра и до вечера аутотренингом «Я самая обаятельная и привлекательная». Подарите ему крепкие мышцы и выносливость, улучшите дыхательную функцию и укрепите его сердце. Лишний вес при такой заботе уйдет сам собой. Еще больше советов для вас мы собрали в разделе «Сбросить вес»!

Больше Б:

Ваше тело получает много любви

Иногда это тяжелая работа — сохранять мотивацию и положительный настрой, но вы научились справляться с ней. Вы легко принимаете все свои достоинства и недостатки и точно знаете, что именно «индивидуальные особенности» и делают вас тем, кем вы являетесь. Отличное самочувствие — это то, что заставляет вас светиться изнутри и выглядеть привлекательной в глазах окружающих. И эти положительные внутренние вибрации помогают вам преуспеть во всех областях вашей жизни. Но не отрывайтесь от земли: старайтесь в погоне за внешним успехом не растерять внутренней гармонии. Как укрепить здоровье и сохранить эмоциональный баланс — в разделе «Укрепить иммунитет»!

Больше В:

Вы на правильном пути

«Вы реалист, но определенно ваш стакан чаще наполовину полон, чем пуст. В то время как есть некоторые вещи, которые вы бы с радостью изменили в себе, вы не готовы заниматься самоедством и утопать в негативе. Вам нравится выглядеть и чувствовать себя хорошо, и вы с удовольствием заботитесь о своей внешности. Ваш ключ к гармонии: точная постановка цели и неукоснительное ей следование. Не разменивайтесь по мелочам, составляйте программу тренировок и достигайте результата. Ищите советы в разделе «Прокатать мышцы».

МУЖЧИНЫ «ЗА» ИЛИ «ПРОТИВ»?



Алексей Серов,
певец, солист
группы «Диско-тека Авария»

«Вы думаете, что мужские взгляды останавливаются только на длинноногих красотках с осиной талией? Конечно нет! Многие с восхищением рассматривают миниатюрных девушек/женщин, пышек/худышек... Невозможно живого человека втиснуть в «прокрустово ложе» каких-то идеальных стандартов, типа 90-60-90 (которые, кстати, являются заблуждением). Каждая женщина хороша по-своему, и при регулярных усилиях и упорстве абсолютно каждая может реализовать свой потенциал на все 100%».



Артем Лысков,
актер театра
и кино

«Чрезмерная полнота не может быть привлекательна, так же как и чрезмерная худоба. Было время, когда общество оправдывало нездоровую худобу, называя это «модельными параметрами», то, что сейчас в моду входит здоровое тело, это очень круто! Главное, снова не перейти грань и не начать оправдывать полноту, в том числе называя это понятием «бодипозитив». Если ваше здоровье не вызывает сомнений, то ни в коем случае не подгоняйте себя ни под какие параметры. Мужчины любят не за цифры».



Эдуард Каневский,
фитнес-эксперт,
теле- и радиоведущий, колуменнист

«Не буду лицемерить, мужчина любит глазами. Смысл бодипозитива для меня в любви себя таким, как ты есть. Справедливо. Но это не повод доводить свою фигуру до абсурда, скажем, до ожирения или быть тощим, вообще без мышц. И то и другое не эстетично, иногда даже омерзительно, так о каком позитиве может идти речь? Во многом я согласен с тем, что бодипозитив — это некий тренд для лентяев либо людей, которые страдают от пищевой зависимости».