

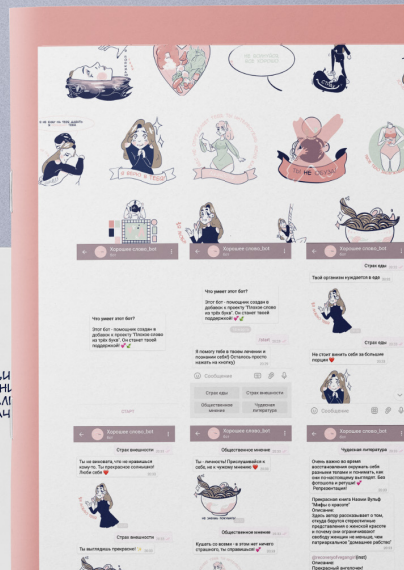
ПЛОХОЕ

ПОСЛЕ ВСЕХ ПРОЖИВШИХ ОДНОТИПНЫХ ДНЕЙ ПРИХОДИТ ОСОЗНАНИЕ, ЧТО ТЫ НАХОДИШЬСЯ В ПЛЕНУ. У КОГО? У СОБС

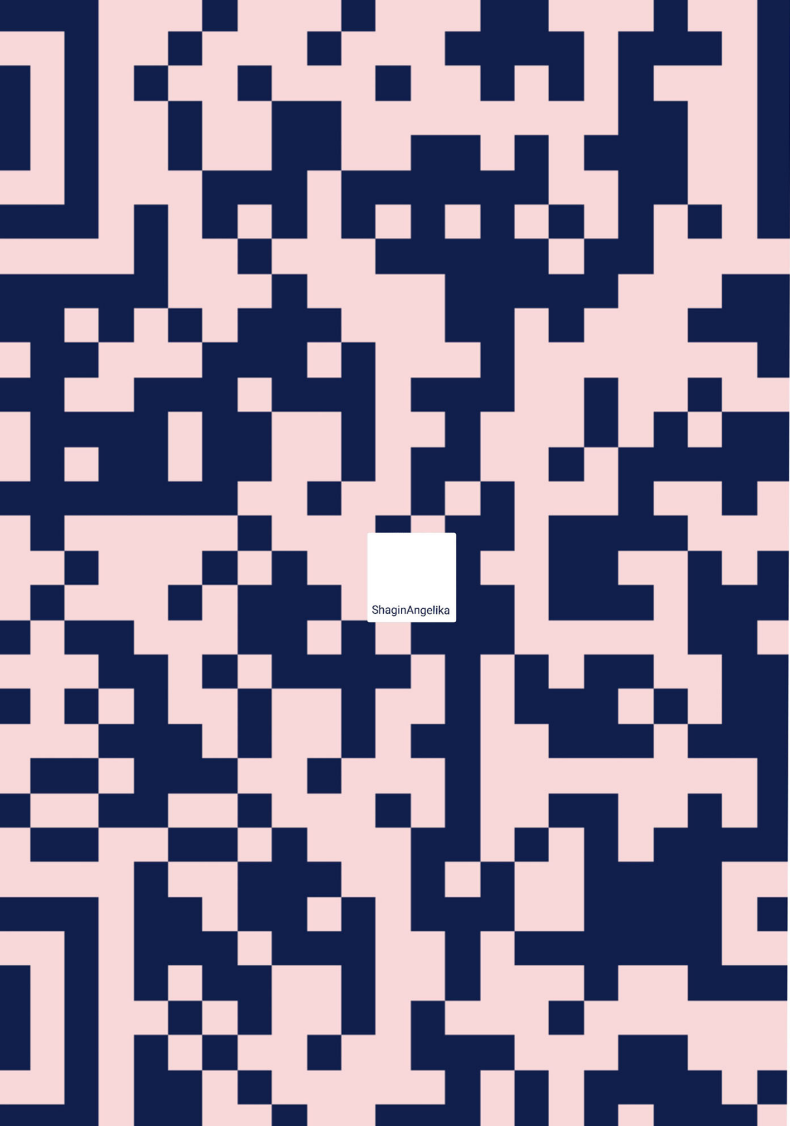
ПОРА МЕНЯТ
ПОРА МЕНЯТЬ
ПОРА МЕНЯТЬСЯ
ПОРА МЕНЯТЬСЯ.



БЫ ЛЮДИ
АЛИ ПОНИ
ПЕРЕСТАЛИ
ЧТО НАЧ



ПЛОХОЕ
СЛОВО
ИЗ
ТРЕХ
БУКВ



ShaginAngelika

КАЖДЫЙ ГОД В МИРЕ УМИРАЕТ
20-25%
ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ
РАССТРОЙСТВОМ ПИЩЕВОГО
ПОВЕДЕНИЯ, 10-15% ЯВЛЯЮТСЯ
НЕИЗЛЕЧИМЫМИ.

РПП - ЭТО...

ИСТЕРИКА

13:00
AM

13:05
AM

ТЕБЕ КАЖЕТСЯ

ЧТО ЗА СЕКУНДУ ТЫ ПОПРАВИЛАСЬ

КАЖДЫЙ

КАЛОРИИ

A cartoon illustration of a girl with brown hair and a sad expression, looking down. She has rosy cheeks and is wearing a dark blue top. The background is pink with several numbers floating around her head: +52, +644, +154, +51, +96, +969, +64, +598, and +10. There is also a small blue 'B' on the left side of the image.

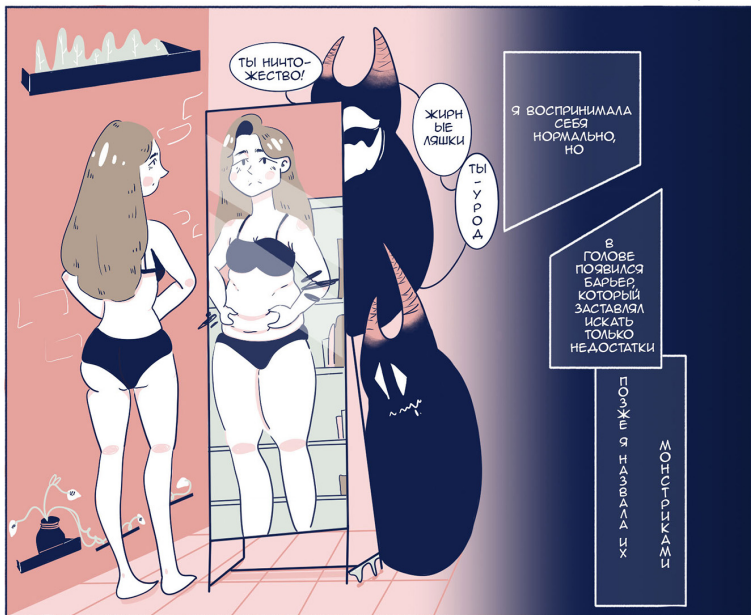
СЧИТАТЬ

[illegible]

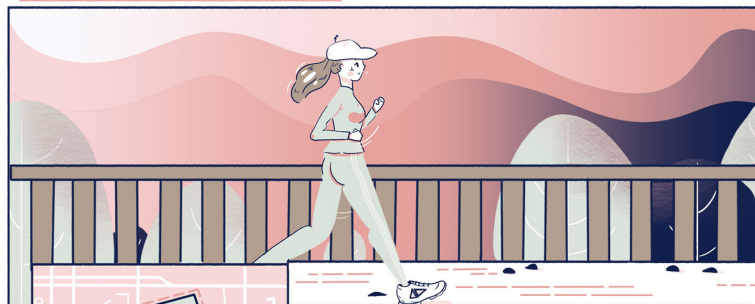


МОМЕНТАЛЬНО
МЕНЯЛОСЬ ОТ-
РАЖЕНИЕ В
ЗЕРКАЛЕ

А ЕЩЕ...



ЕЖЕДНЕВНЫЙ БЕГ ПО



4,5 KM

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТЕРИРОВКИ



МИНИМУМ ПОЛЧАСА

ПИТАНИЕ

1300 K
0 K

ВТРАК

ВСЕ
ЭТО

ИГНОРИРОВАЛОСЬ

ЗА СЪЕ-
ДЕННЫЕ
«ЛИШНИЕ»
30-50
ККАЛ СЛЕ-
ДОВАЛО



ВЕДЬ ТЫ ПРОСТО
НЕ НАВИДАЕШЬ СЕБЯ.

НАКАЗАНИЕ

КАК-ТО РАЗ Я СЪЕЛА
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО

ТАКЕЛКУ
ШАШЛЫКА

ЧТОБЫ НЕ ПОПРАВЛЯЮСЯ ПОШЛА ЗА-
НИМАТЬСЯ НА ПОЛНЫЙ ЖЕЛУДОК.

ОГРОМНУЮ



БЫЛА ОТВА-
РИТЕЛЬНАЯ
ОТРЫЖКА



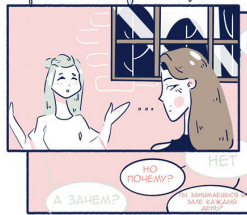
Я БЕГАЛА ПОД ЛИНЬЕМ



НО ЗАЧЕМ?

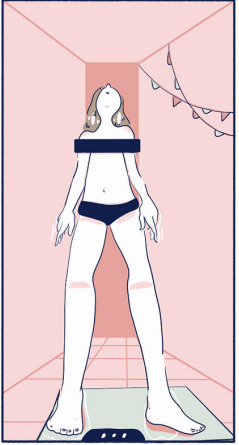
МНЕ СТЫДНО.

НИКЕМНАЯ,
ДАЖЕ НЕ МОЖЕШЬ
ПРОБЕЖАТЬ
ТАК И ОСТАНЕШЬСЯ
ЖИРНОЙ.



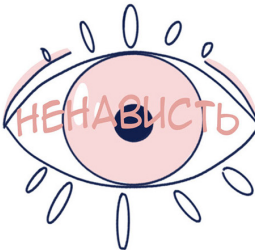
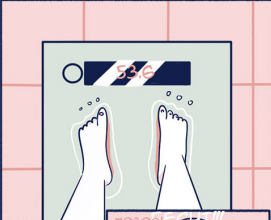
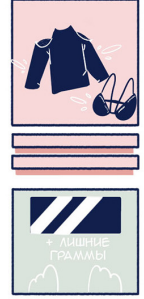
Я НЕ ПОНИМАЛА КАК
МОЖНО БЫЛО БРАТЬ СЕБЕ
ВЫХОДНОЙ

Я ВЗВЕШИВАЛАСЯ КАЖДОЕ УТРО

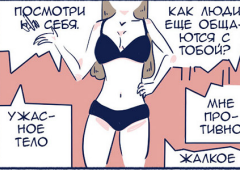


ОБЕЗДА-
ТЕЛЬНО
БЕЗ
ОДЕЖДАЫ!

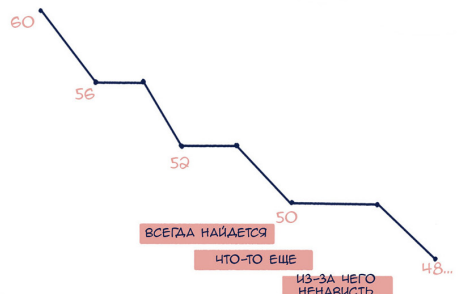
А ТО И ВНЕШНЕ ОЖИДИТЕЛЬНО



А ИМЕННО
НЕНАВИСТЬ
ЗАСТАВЛЯЕТ
ХУДЕТЬ!



НО ЭТОГО НИКОГДА НЕ СЛУЧИТСЯ

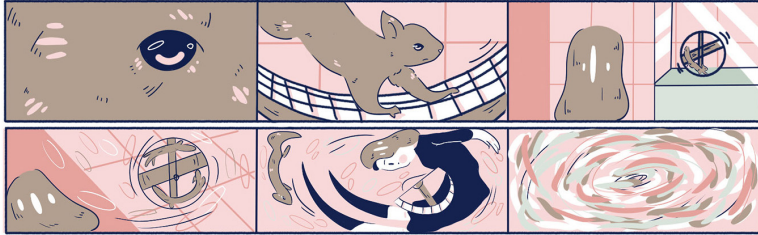


ВОЗРАСТАЕТ

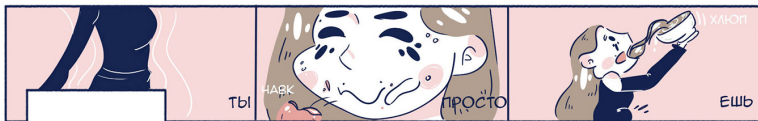
КАЖДОЕ 100

ГРАММ ПРИВОДИТ К ВУЛКАНИ

КОГДА ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ ТЫ КРУТИШЬСЯ КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ



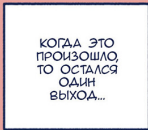
КОГДА ВСЕ ЗАПРЕТЫ НА ТЕБЯ ДАВЯТ СЛУЧАЕТСЯ ОНО -



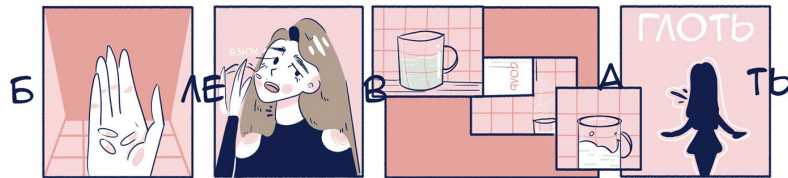
КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ



КОГДА У МЕНЯ ПЕРВЫЙ РАЗ СЛУЧИЛОСЬ КП Я ЕЛА ВСЕ, ЧТО ВЫПАДА. БЫЛИ УЖАСНЫЕ СИЛЬНЫЕ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ НО Я ЕЛА. ИТОГ: Я НЕ МОГЛА ЛЕЖАТЬ И ДЫШАТЬ



КОГДА ЭТО ПРОИЗОШЛО, ТО ОСТАЛАСЬ ОДИН ВЫХОД...



ПАЛЬЦЫ В РОТ



И БЛЕВАТЬ СТОЯ

НЕЗАТЕЛЬНО СТОЯ, ВЕДЬ ПОД ТАКИМ ПОД ВЕЩАМИ ЛЕГЧЕ ВЫХОДИТЬ

Я СКРЫВАЛА ОТ РОДИТЕЛЕЙ СВОЕ РАССТРОЙСТВО ВЕДЬ - ЭТО Я ПРОСТО СЕБЕ ПРИДУМАЛА-

СКРЫВАЛА, ЧТО ЕМ СЛАДКОЕ МНЕ БЫЛО СТЫДНО, ВЕДЬ ИНАЧЕ -ПП- ОБРАЗ РАЗРУШИТСЯ!



ЭТО



ЭТО



ЭТО



ЭТО

ЭТО НЕ РОМАНТИЧНО!!

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

1. ПОДГОТОВЬТЕСЬ МОРАЛЬНО!
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫЙ ПРОЦЕСС.
ОСТУПИТЬСЯ - ЛЕГКО, ПОТЕРЯТЬ ВСЕ - ЕЩЕ ЛЕГЧЕ!

2. НАЧНИТЕ ИЗУЧАТЬ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ!
КНИГИ, ФИЛЬМЫ, СТАТЬИ - ВСЕ

3. ПОПЫТАЙТЕСЬ ПОЧИСТИТЬ ОКРУЖЕНИЕ:
ОТФЕЙСЧОНЕННЫЕ МОДЕЛИ В ИНСТАГРАМЕ,
ФИТНЕС БЛОГИ, ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ!

4. ПОПЫТАЙТЕСЬ ТАКТИЧНО ОТВЕСТИ ЧЕЛОВЕКА К
ПСИХОЛОГУ. ЭТО ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ НУЖНО!
(ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ)
ПОПЫТАЙТЕСЬ ВЫСЛУШАТЬ ЕГО, СОБЛЮДАЙТЕ
ГРАНИЦЫ И НЕ ДАВИТЕ <3

5. ВЫДЕЛЯЙТЕ ЕЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА -
ДЕЛАЙТЕ КОМПЛИМЕНТЫ!
НО НЕ ЗАТРАГИВАЙТЕ ТЕМУ ТЕЛА - ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ТРИГГЕ-
РОМ:

-ТЫ ТАК ПОХУДЕЛА!
-Я ХОЧУ ТВОИ ХУДЫЕ НОООГИ!



ИЛИ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

*ЭТИ СЛОВА МОГУТ ВЫЗВАТЬ У ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВО
ТРЕВОГИ!

А СТРАХ ПОПРАВЬТЕСЬ ТОЛЬКО **УВЕЛИЧИТСЯ!**
ЧТО МОЖНО:

- ТЫ КАК ВСЕГДА УДИВИТЕЛЬНА
-Я ЛЮБЛЮ ТВОЙ СМЕХ И СЯЮЩИЕ ГЛАЗА

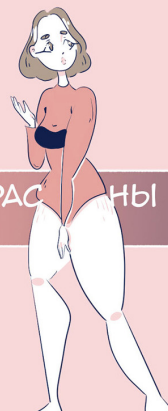
МЫ ЦЕНИМ В ЛЮДЯХ НЕ ТЕЛО, А КАЧЕСТВА!

6. КУШАТЬ БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ - ЭТО НОРМАЛЬ-
НО. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА И НЕ
УПРЕКАЙТЕ ЕГО ЗА ЭТО.

БЫТЬ РЯДОМ - ТЯЖЕЛО, ЭТО СМОЖЕТ НЕ КАЖДЫЙ.
НО РАБОТАЯ ВМЕСТЕ ВЫ ВСЕ СМОЖЕТЕ.

РПП - ЭТО ЧАСТЬ ЧЕЛОВЕКА, НО НЕ САМ
ЧЕЛОВЕК!

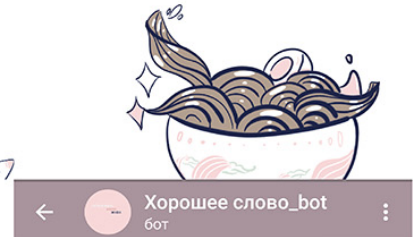
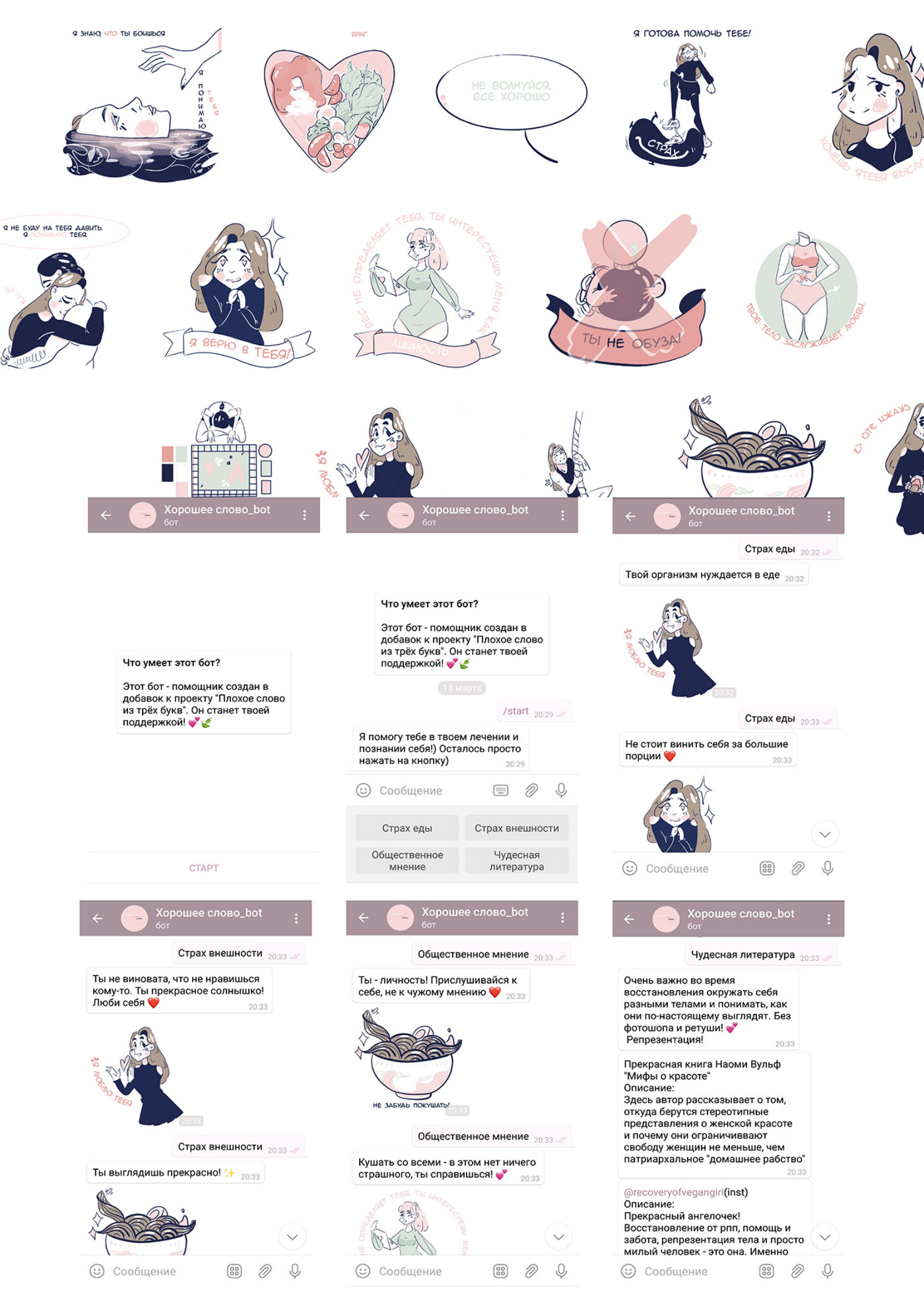
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО:



ВСЕ ТЕЛА

ПО-СВОЕМ ПРЕ

КРАСИВЫ И УДИВИТЕЛЬНЫ <3



Что умеет этот бот?

Этот бот - помощник создан в добавок к проекту "Плохое слово из трёх букв". Он станет твоей поддержкой! 💖🌱

Что умеет этот бот?

Этот бот - помощник создан в добавок к проекту "Плохое слово из трёх букв". Он станет твоей поддержкой! 💖🌱

Страх еды 20:32 ✓

Твой организм нуждается в еде 20:32

Я МОЖУ ТЕБЯ 20:32

Страх еды 20:33 ✓

Не стоит винить себя за большие порции ❤️ 20:33

Сообщение

Страх еды Страх внешности

Общественное мнение Чудесная литература

Сообщение

Хорошее слово_bot бот

Страх внешности 20:33 ✓

Ты не виновата, что не нравишься кому-то. Ты прекрасное солнышко! Люби себя ❤️ 20:33

Хорошее слово_bot бот

Общественное мнение 20:33 ✓

Ты - личность! Прислушивайся к себе, не к чужому мнению ❤️ 20:33

Хорошее слово_bot бот

Чудесная литература 20:33 ✓

Очень важно во время восстановления окружать себя разными телами и понимать, как они по-настоящему выглядят. Без фотошопа и ретуши! 💖 Репрезентация! 20:33

Прекрасная книга Наоми Вульф "Мифы о красоте" Описание: Здесь автор рассказывает о том, откуда берутся стереотипные представления о женской красоте и почему они ограничивают свободу женщин не меньше, чем патриархальное "домашнее рабство" 20:33

@recoveryofveganirl(inst) Описание: Прекрасный ангелочек! Восстановление от рпп, помощь и забота, репрезентация тела и просто милый человек - это она. Именно 20:33

Я МОЖУ ТЕБЯ 20:33

Страх внешности 20:33 ✓

Ты выглядишь прекрасно! ✨ 20:33

НЕ ЗАБУДУ ПОКУШАТЬ! 20:33

Общественное мнение 20:33 ✓

Кушать со всеми - в этом нет ничего страшного, ты справишься! 💖 20:33

ЭТОТ ПРОЕКТ БЫЛ СОЗДАН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЛЮДИ УВИДЕЛИ
РПП В ИСТИННОМ ОБЛИЧИЕ. ЧТОБЫ ОНИ НАЧАЛИ ПОНИМАТЬ, ЧТО
ОНО ВО ВСЕ НЕ БЕЗОБИДНОЕ. ЧТОБЫ ОНИ ПЕРЕСТАЛИ РОМАН-
ТИЗИРОВАТЬ ЭТО РАССТРОЙСТВО И НАКОНЕЦ-ТО НАЧАЛИ ПРА-
ВИЛЬНО ПОМОГАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ.
СПАСИБО ВАМ ❤️

И СПАСИБО БОЛЬШОЕ
@IMPENDINGROOMCHIK_, БЕЗ ЕГО
ПОДДЕРЖКИ Я БЫ ДАВНО СДАЛАСЬ

БОНУС



БОТ С ПОДДЕРЖКОЙ



@ZA_REVOLYUTSIYU
2020