

Ένα Βήμα Περισσότερο



HEALTH4EUkids

Your Kids' Health, Our Priority



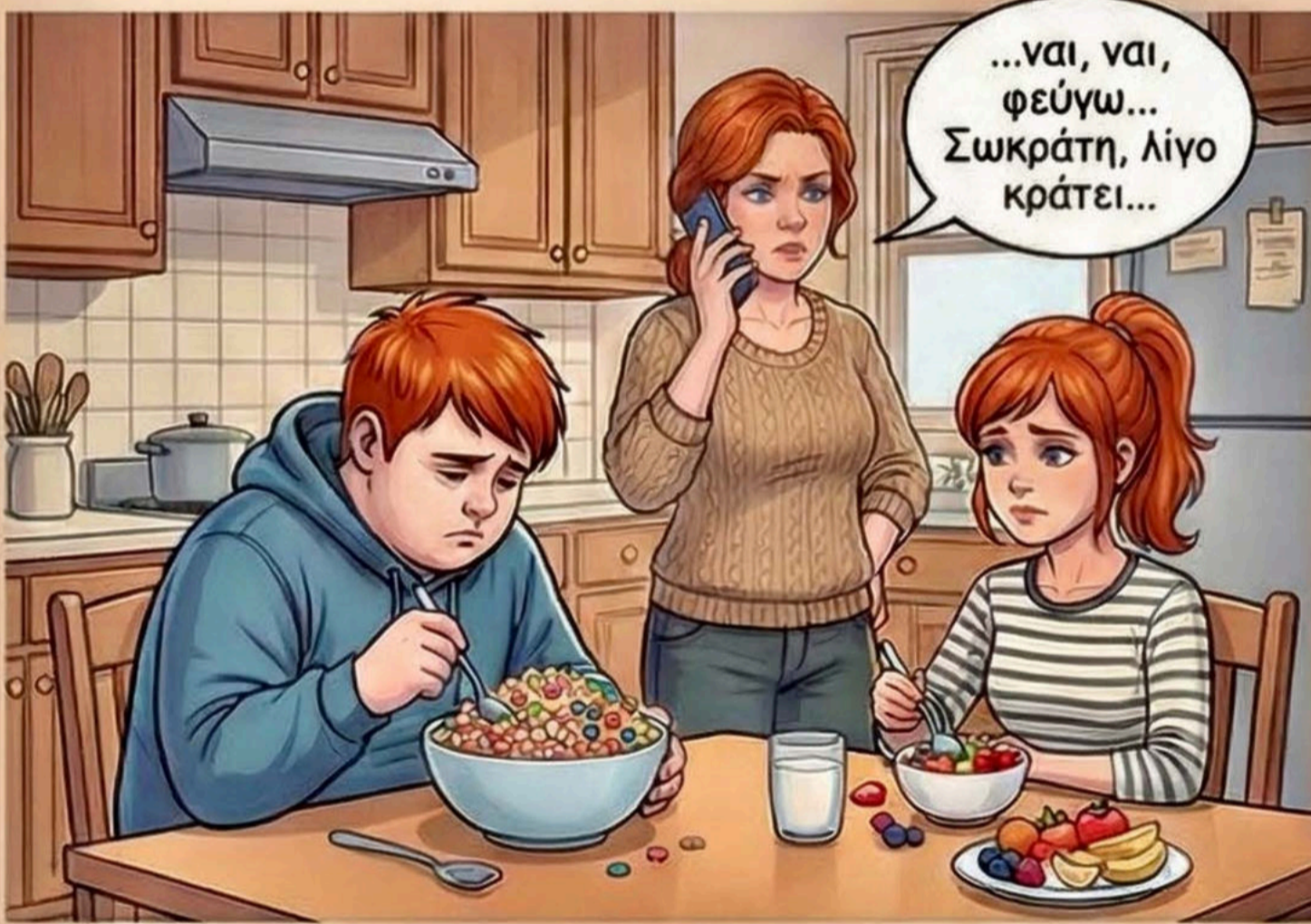
Co-funded by
the European Union



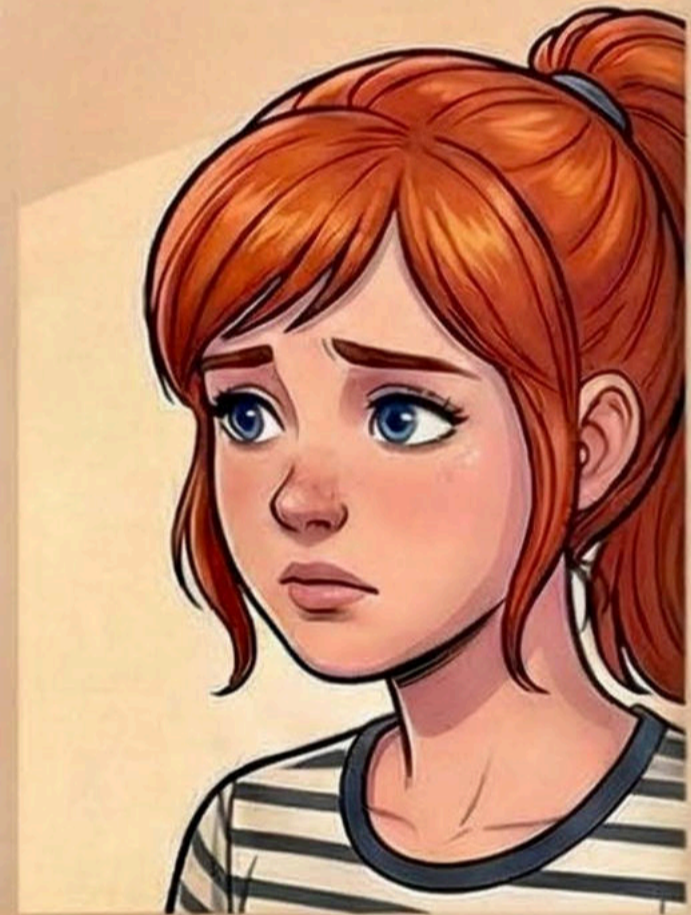
Health and Digital
Executive Agency



Όσο και να τραβάς το φούτερ για να σε καλύψει... πάλι θα σε κοιτάνε.



...ναι, ναι, φεύγω... Σωκράτη, λίγο κράτει...

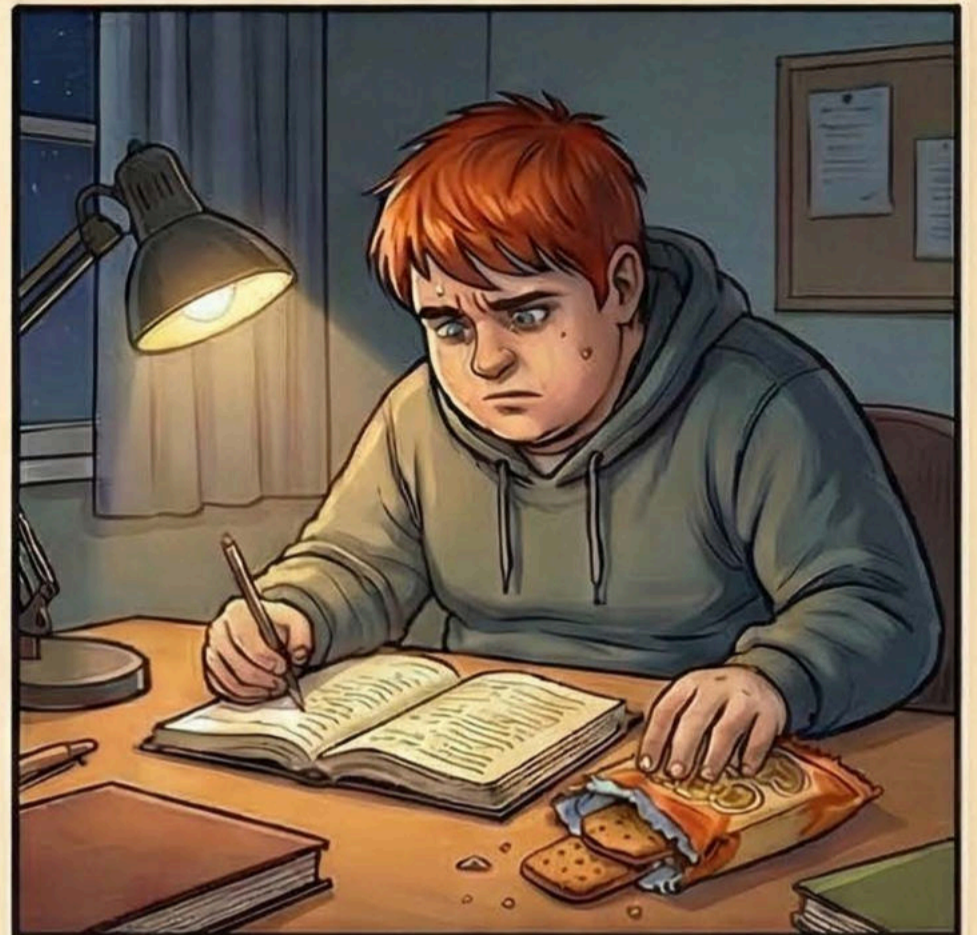


Όπα μεγάλε! Sorry.

Αόρατος. Μείνε αόρατος.



Σσςς...
Θα γυρίσουν όλοι
να σε κοιτάζουν.
Άσ' το.



Όταν πιέζομαι, το φαγητό δεν κρίνει.
Δεν μιλάει.



Έλα, φάε λίγο
γλυκάκι να γλυκαθεί
ο πόνος.



Μπράβο.
Άλλη μια μέρα που
απέτυχε. Είσαι πολύ
αδύναμος.



Εγώ σε μειώνω;
Ή ο καθρέφτης;





Η Μαρία είπε ότι τους λείπω... έχω δύναμη... μπορώ να προστατεύω τους δικούς μου. Αλλά πώς να τους προστατέψω αν δεν μπορώ καλά-καλά να πάρω ανάσα στις σκάλες;»

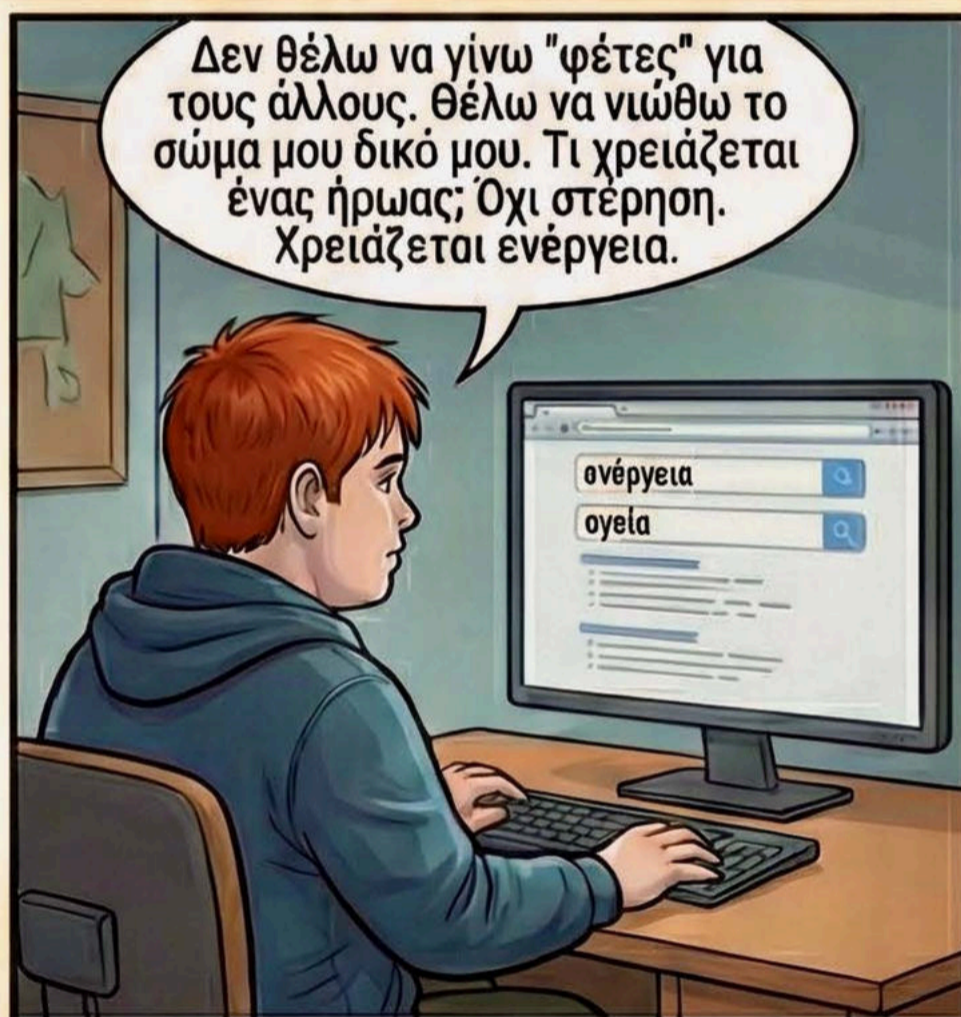


Έλα, πάρε τη σοκολάτα. Αφού είσαι αδύναμος χαρακτήρας. Φάε να ξεχάσεις.

Όχι. Ξέρω... δεν πεινάω. Απλά διψάω.



Δεν χρειάζεται να γίνω αθλητής σε μια μέρα. Απλά να κάνω κάτι διαφορετικό από χθες.



Δεν θέλω να γίνω "φέτες" για τους άλλους. Θέλω να νιώθω το σώμα μου δικό μου. Τι χρειάζεται ένας ήρωας; Όχι στέρηση. Χρειάζεται ενέργεια.



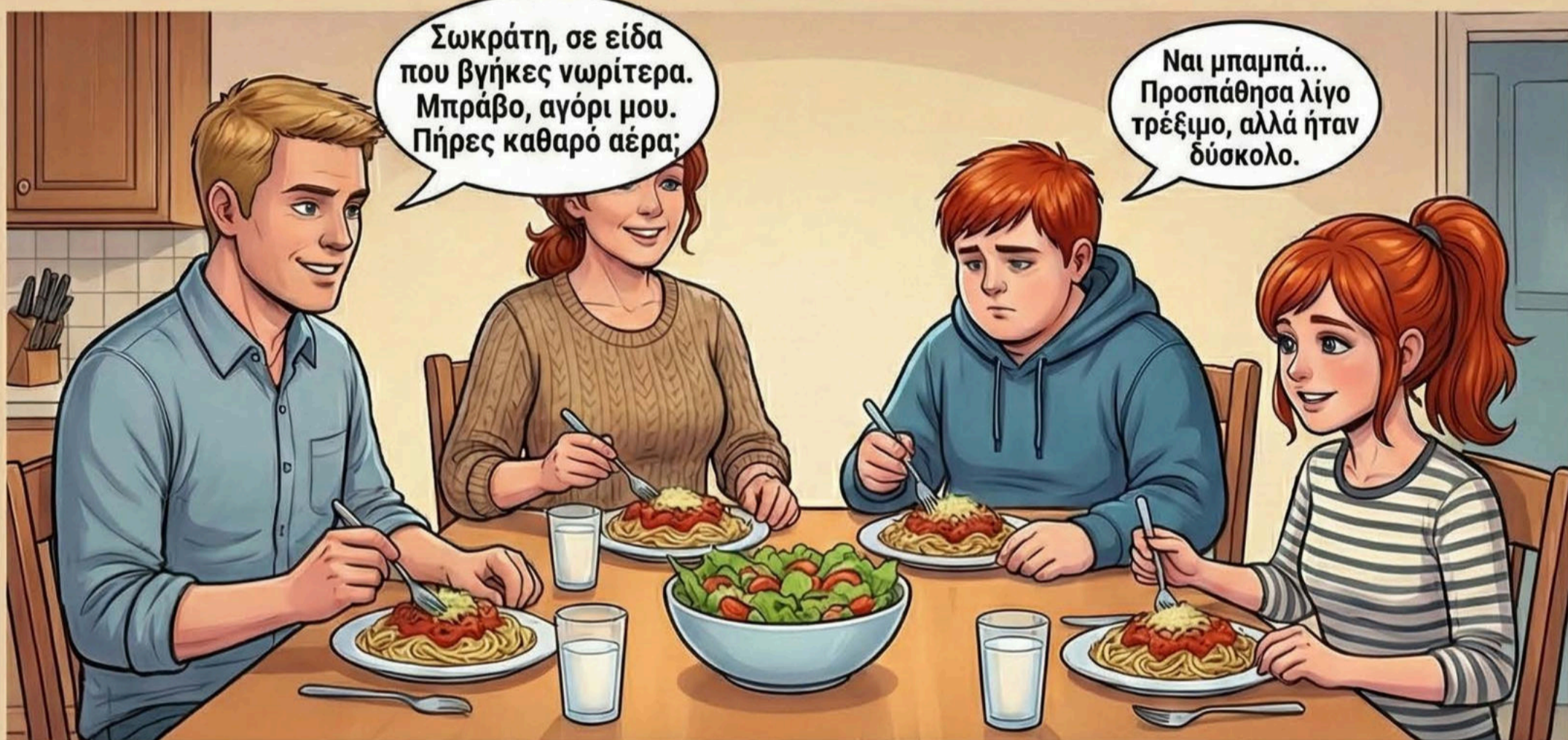
Για να έχω δύναμη αύριο, πρέπει να ξεκουραστώ τώρα. Το μυαλό μου σωπαίνει... Καληνύχτα, Captain Crunchy.





Μαμά, συγγνώμη που φώναξα πριν...! Απλά... θέλω να μάθω να τρέφομαι, όχι να τιμωρούμαι.

Το κατάλαβα, αγάπη μου. Θα το βρούμε μαζί. Κοίτα, αυτά τα μήλα είναι τέλεια για σνακ αύριο στο σχολείο.



Σωκράτη, σε είδα που βγήκες νωρίτερα. Μπράβο, αγόρι μου. Πήρες καθαρό αέρα;

Ναι μπαμπά... Προσπάθησα λίγο τρέξιμο, αλλά ήταν δύσκολο.



Τι κάνεις; Υδατάνθρακες; Λάδι; Αν θες να αδυνατίσεις πρέπει να πεινάσεις! Άσε το πιρούνι κάτω...!

...



Βάλε λίγο χρώμα στο πιάτο, Σωκράτη. Μας το είπαν στο σχολείο: όσο πιο πολλά χρώματα, τόσες πιο πολλές βιταμίνες. Δεν μετράμε θερμίδες, μετράμε δύναμη.

Σωστά. Φάε να χερτάσεις, αγόρι μου. Το σώμα σου θέλει υλικά για να χτιστεί, όχι αέρα.



Χθες ήταν καλή μέρα. Το σώμα μου ξύπνησε ξεκούραστο μετά τον ύπνο.

Αλλά το μυαλό... Το μυαλό δεν σταματάει ποτέ να τρέχει. Έκανα μία προσπάθεια να αλλάξω τρόπο σκέψης, θα τα καταφέρω;



Πού πας; Αφού ξεκινήσαμε καλά με το φαγητό και το περπάτημα. Τι τον βες τον ψυχολόγο; Εγώ είμαι εδώ για σένα.

Εσύ είσαι το πρόβλημα. Και μόνος μου δεν μπορώ να σε βάλω σε τάξη



Γιατί είναι πιο δύσκολο να διασχίσεις αυτόν τον διάδρομο από το να τρέξεις χιλιόμετρα; Όλοι λένε "να είσαι δυνατός", αλλά κανείς δεν σου λέει πώς. Δεν πρέπει να δειλιάσω τώρα



Μην το κάνεις. Θα φανείς αδύναμος. Πάρε να φύγουμε.

Το να ζητάς βοήθεια δεν είναι αδυναμία. Είναι η μεγαλύτερη απόφαση.



Μπαίνω. Όχι για να παραδοθώ. Αλλά για να μάθω πώς να σε κάνω από εχθρό μου... συμμαχό μου.

ΚΛΙΚ



Υπάρχει αυτός ο τύπος στο κεφάλι μου. Ο FitSocrates. Μου λέει συνέχεια ότι δεν αξίζω αν δεν γίνω σαν αυτόν.

Και αν ο FitSocrates σταματούσε να είναι ο κριτής σου και γινόταν ο προπονητής σου; Εσύ διαλέγεις τι ρόλο θα παίξει.



Αν θες να μιλήσεις, βοήθα στο σχέδιο. Αλλιώς σώπα.

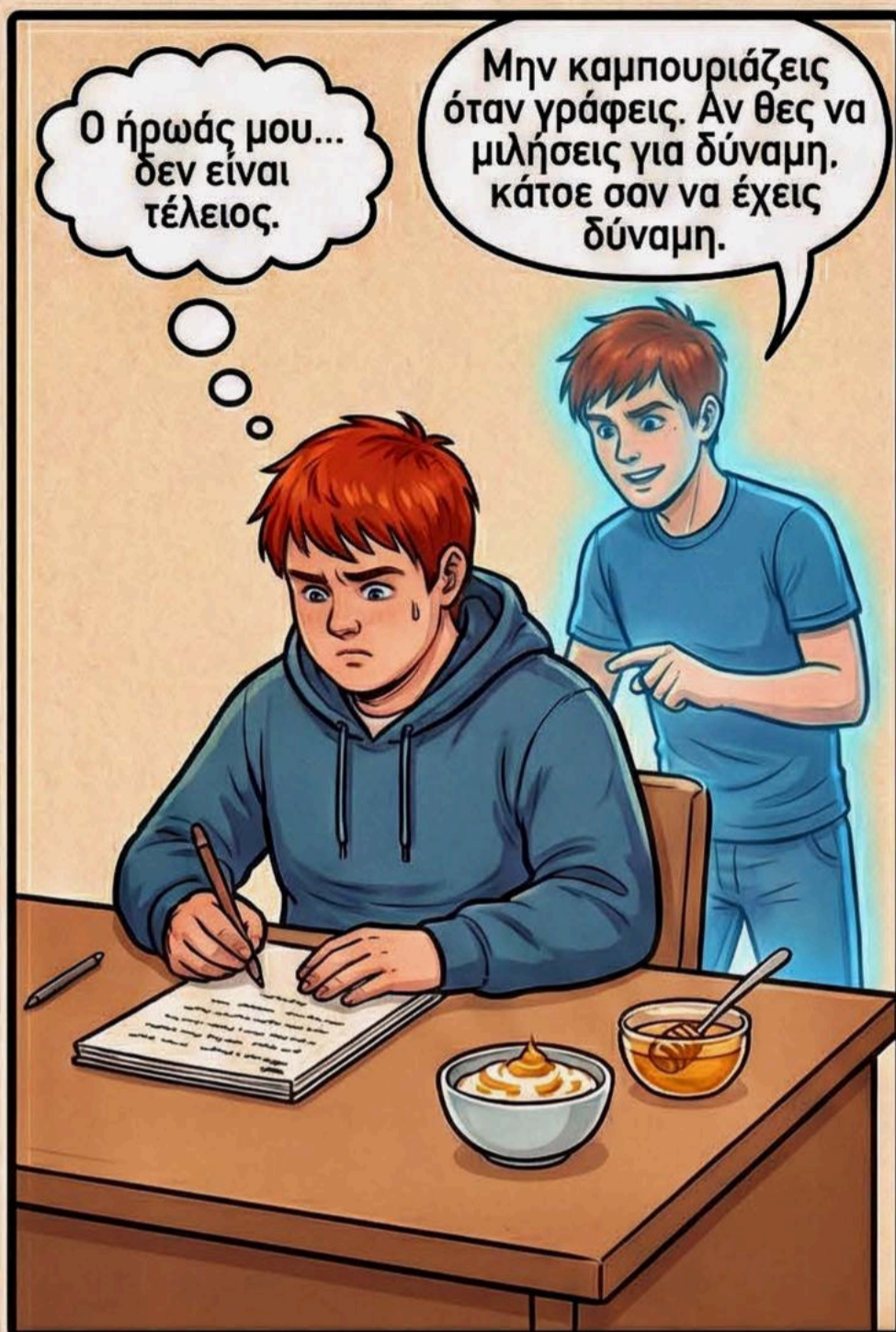
....

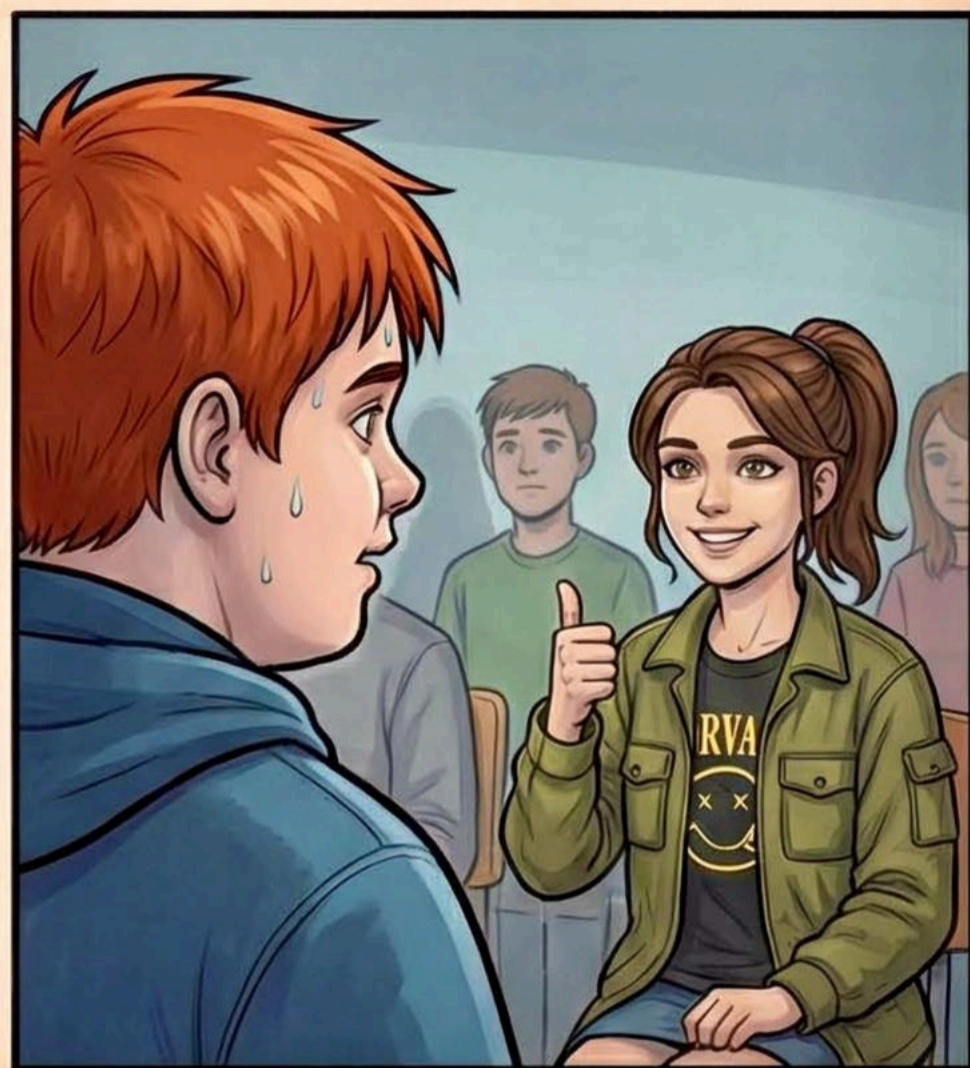


Μαμά, το 'χω. Μην αγχώνεσαι. Θέλει απλά ισορροπία όχι στέρηση»



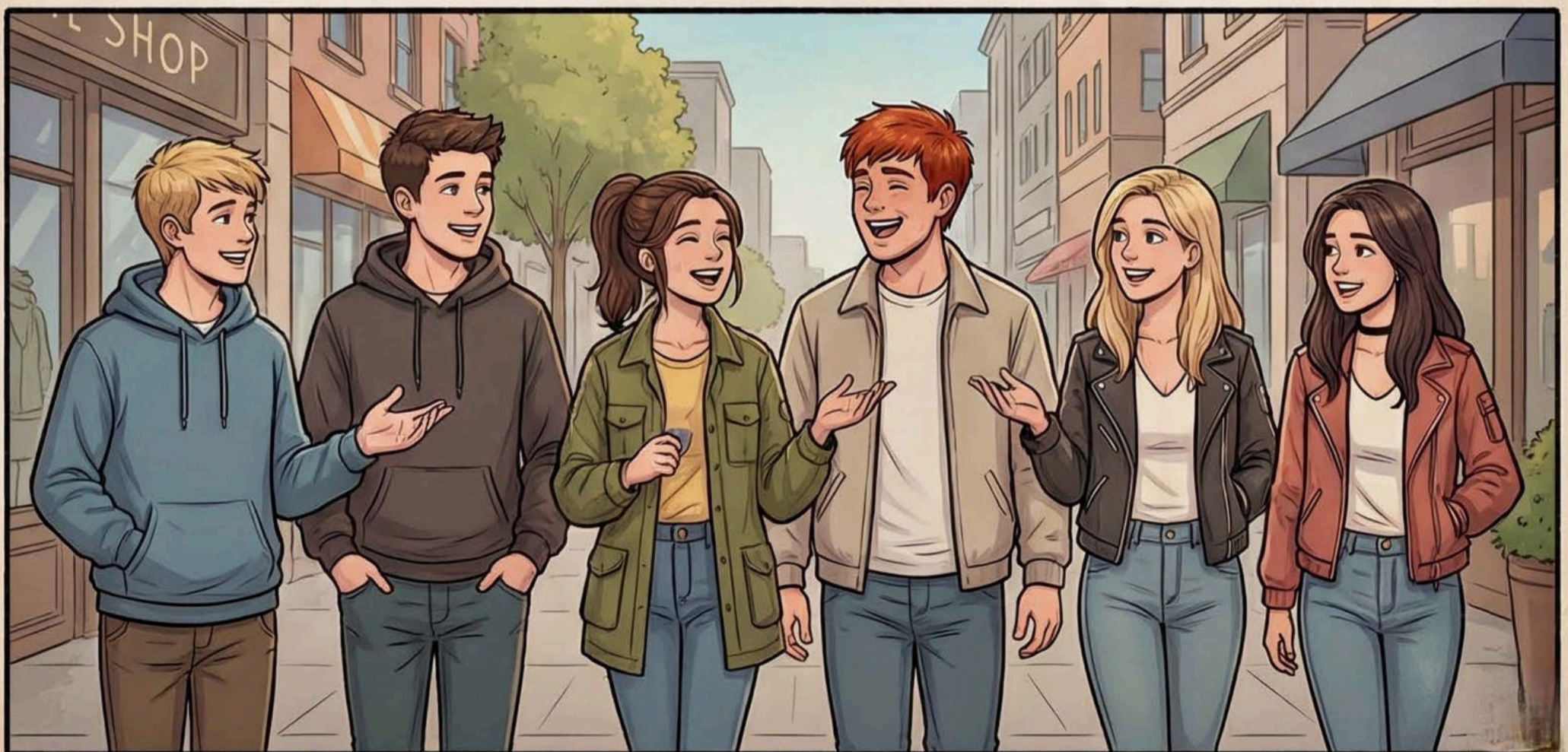
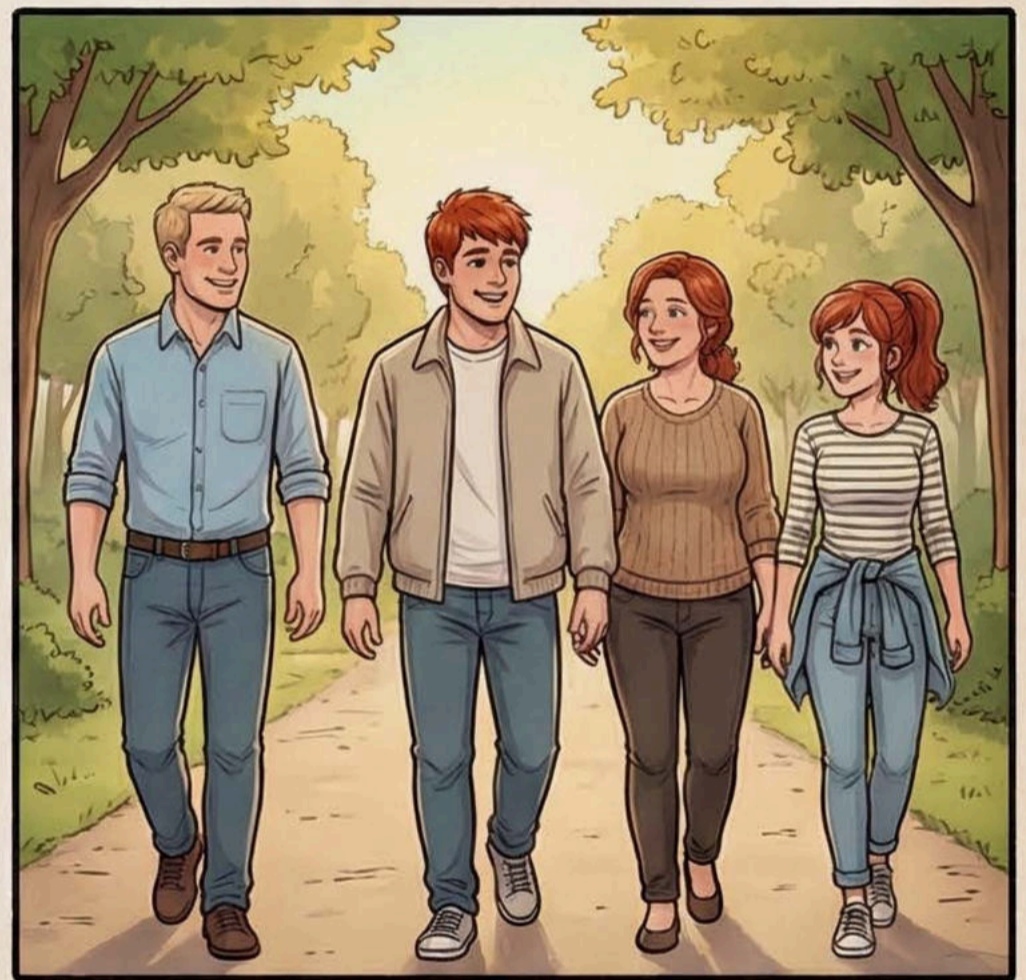
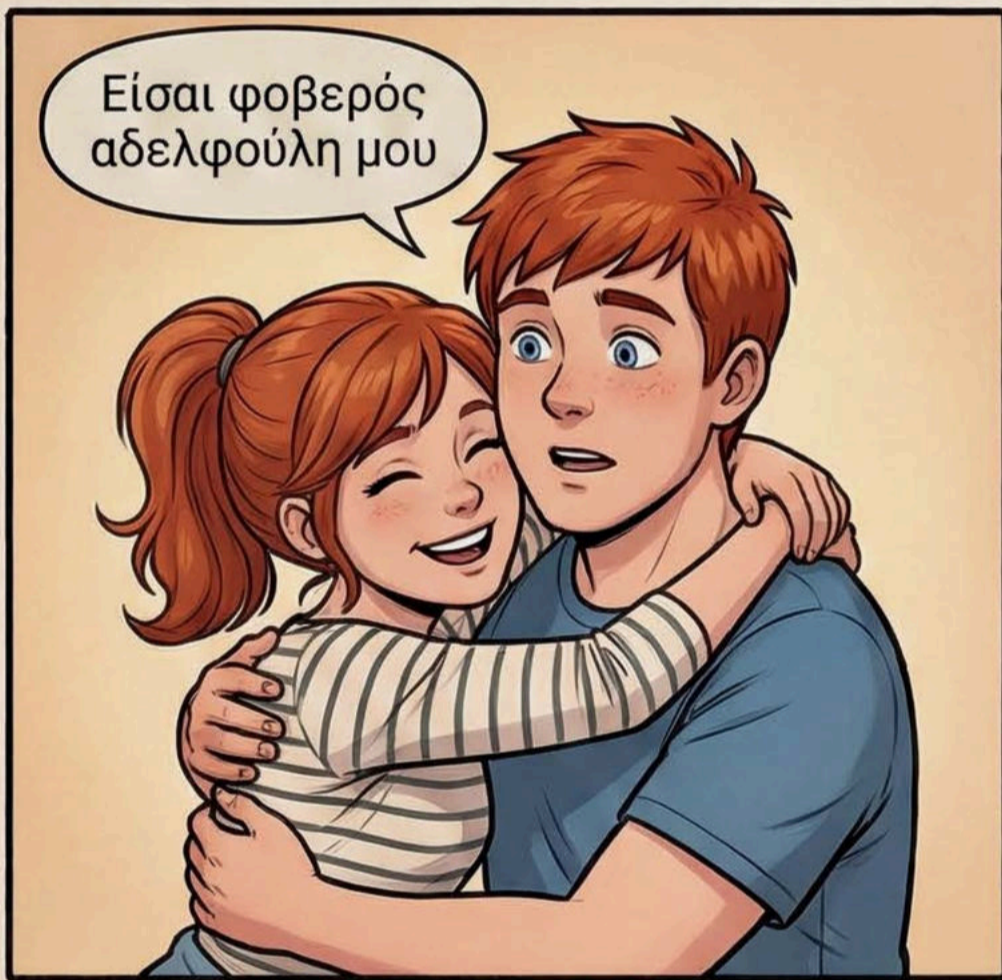
«Η αλλαγή δεν ξεκινάει από τη ζυγαριά. Αρχίζει από το μυαλό και την αναγνώριση της εσωτερικής δύναμης.»



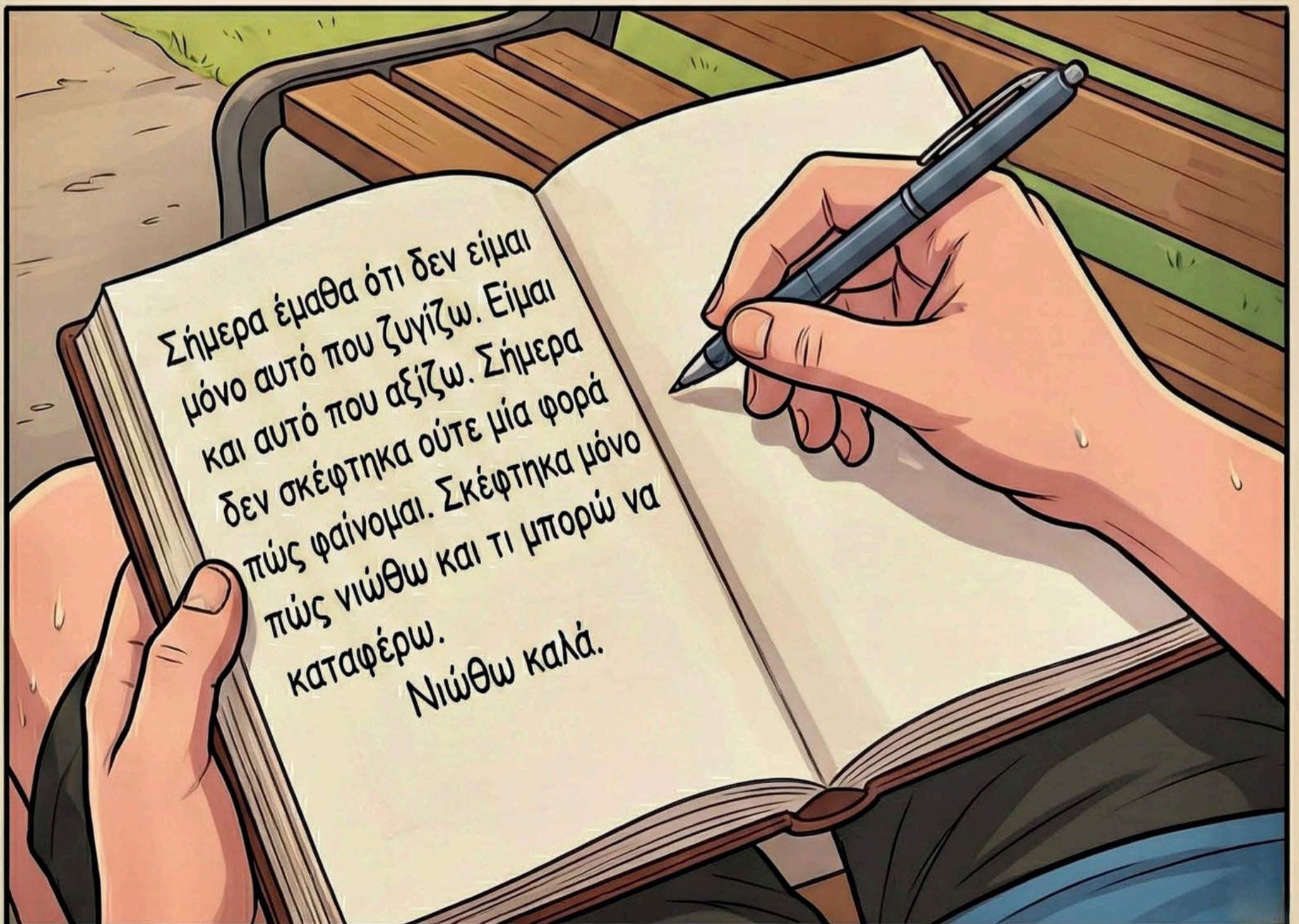




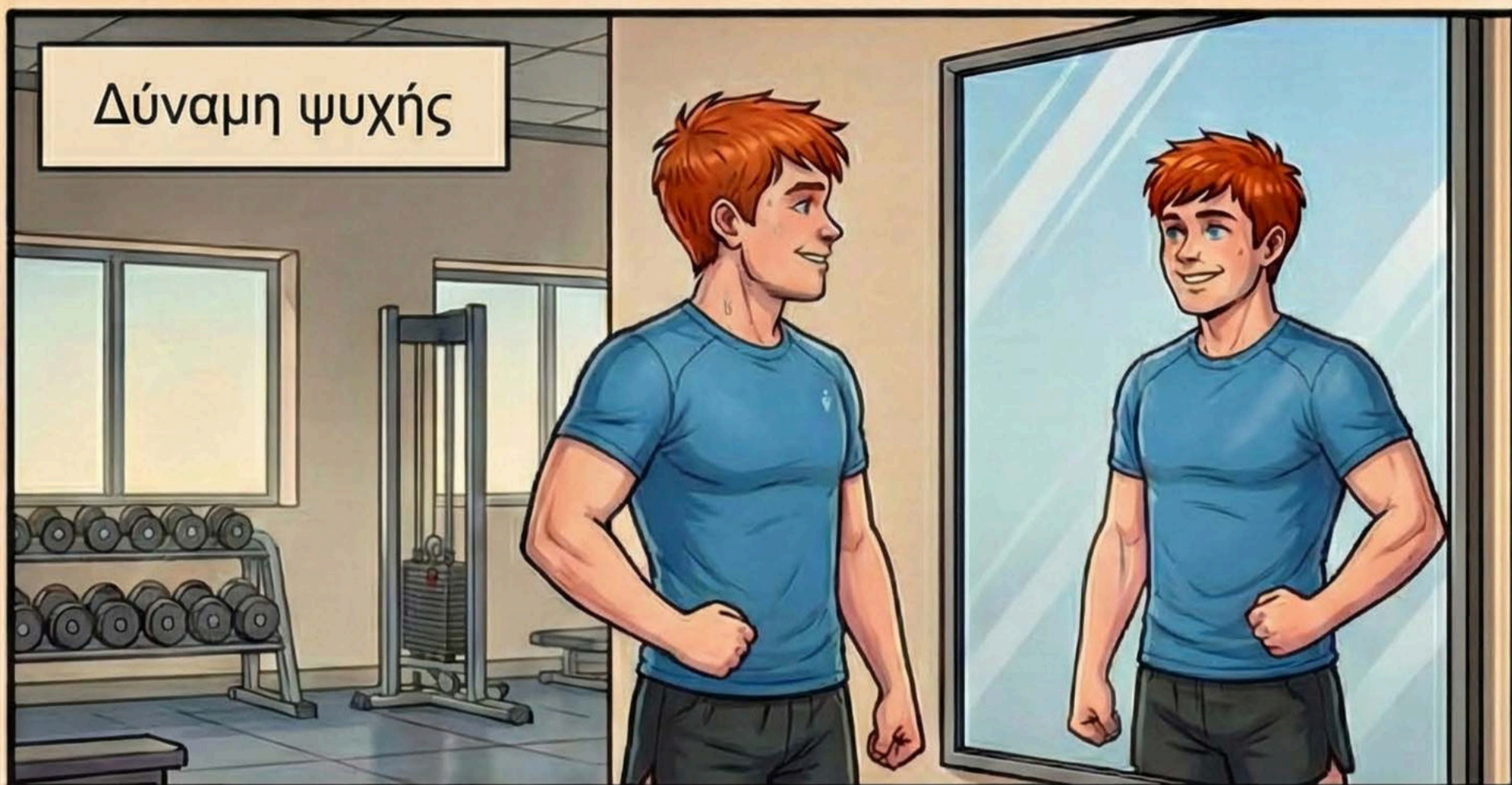




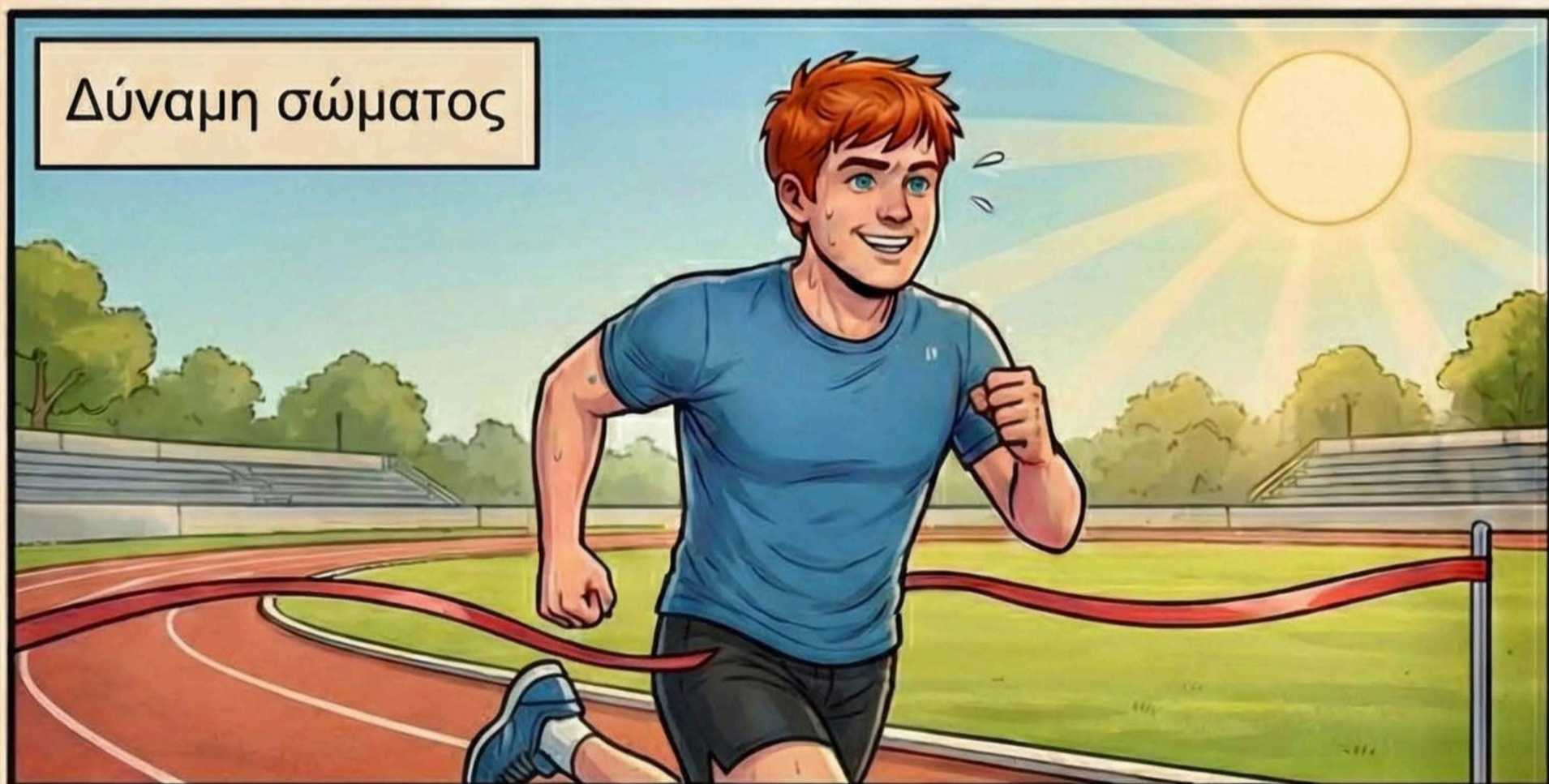




Δύναμη ψυχής



Δύναμη σώματος



Ποιότητα ζωής,
Χαρά, Υγεία

