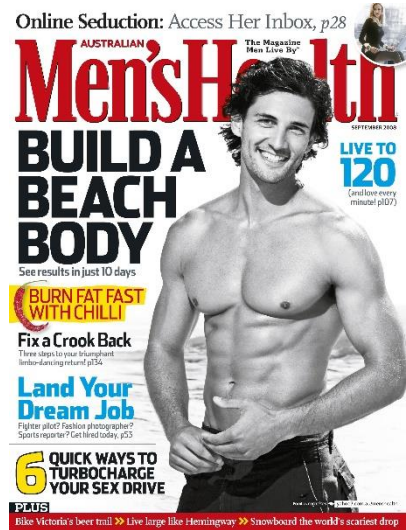


Bevezetés

Ha csak egy témát lehetne megnevezni, amely kortól és nemtől függetlenül – a mai modern társadalmunkban – legtöbbször érint, és így akaratlanul is érdekel, az a fogyás lenne.

És ezen nincs mit csodálkozni. Ha tudatosabban körbenézünk, láthatjuk, lépten-nyomon belénk sulykolják, hogy „csak a test számít”: milyen ruhákba járunk, hogyan fessük magunkat, milyen legyen a hajunk, miket együnk vagy ne együnk, milyen alakkal néznék ki „dögösen”, stb.



Nehéz ennek ellenállni. És nem is biztos, hogy szükséges. Ilyen világban élünk, és ha jól akarjuk magunkat érezni saját környezetünkben, akkor butaság lenne mindennel csak azért is dacolni.

Az viszont rajtunk múlik, hogy az arany középúton haladunk-e, s önmagunkat nem meghazudtolva – ebben a „testek imádata” közegeben – képesek leszünk-e embernek maradni.

És az is rajtunk áll, hogy ha nem érezzük jól magunkat a bőrünkben, tudjunk azon változtatni.



Ebben tud Neked ez a könyv segíteni.

Az alábbi útmutató nem fogyókúra, hanem sokkal inkább a célhoz vezető navigációs segítség.

A sikeres fogyás útja sokszor göröngyös, néha élesen kanyarodik, és olykor csúszik is. Nem mindegy, milyen sebességgel haladsz, kisodródasz-e egy-egy kanyarban, netán eltévedsz, és fölös köröket teszel...

**Én azt szeretném, ha mindenki
– épségben és boldogan – célba érne.**

Ha követed az útmutató tanácsait, akkor erre minden esélyed megvan.

Jó utat!

