

# Mijn Lichaam, je lichaam is van jou

Informatie

---

Je lichaam hoort bij jou.

Je mag er trots op zijn!

Omdat jij jij bent.

## Tevreden met je lijf

Kijk jij graag of niet graag naar je lijf?

Misschien vind je er iets van.

Misschien ben je tevreden met je hele lijf  
of trots op een deel ervan.

Bijvoorbeeld op je platte buik of je lange benen.

Het kan ook dat je niet tevreden bent.

Misschien vinden anderen er iets van.

En zeggen ze dingen die je onzeker maken.

Gelukkig is hun mening maar een mening.

Praat er wel over, bijvoorbeeld met je begeleider.

Zodat je je Ok blijft voelen over jezelf.

## Lief voor je lijf

Het is fijn om je fit en gezond te voelen.

Het helpt als je goed voor je lijf zorgt.

Dit doe je met bewegen of sporten,

genoeg slapen, gezond eten

of je volgt een dieet om af te vallen.

Aan je lijf werken kan dus goed zijn.

Maar je kunt je lijf niet zomaar veranderen.

# Mijn Lichaam, je lichaam is van jou

Informatie

---

Sommige mensen overdrijven.  
Teveel sport of afvallen is niet Ok.  
Niet voor je lichaam en niet voor jou.  
Je krijgt last van je lijf,  
En het is niet goed voor je zelfvertrouwen.

Onthoud altijd:  
jij mag er zijn, jij bent Ok,  
en je lichaam ook.

## Baas over je lijf

Je voelt zelf het beste wat je prettig vindt en wat niet.  
Want je lichaam is van jou.  
Sterker nog: over jouw lijf ben jij de baas!  
Niemand mag iets doen met je lijf  
waar jij het niet mee eens bent.  
Jij bepaalt wie jouw lijf mag aanraken, en wie niet.  
Jij bepaalt wie jouw lijf mag zien, en wie niet.  
Jouw lichaam is privé.