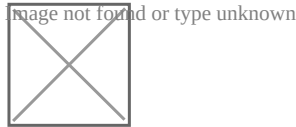


Ο χωρισμός οδηγεί τους συζύγους σε απώλεια βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ιδανική δίαιτα είναι ο χωρισμός, σύμφωνα με το άρθρο των New York Times.

Σημαντική απώλεια βάρους παρατηρείται σε ανθρώπους που χωρίζουν από τους συντρόφους τους.

«Το διαζύγιο επηρεάζει το στομάχι. Το συναίσθημα θυμίζει εκείνο του έρωτα. Το στομάχι σου είναι διαρκώς αναστατωμένο και δεν μπορείς να καταπιείς τις τροφές», λέει η 43χρονη Τζούλι Ουόρντεν, καθηγήτρια γιόγκα στο Μπούκλιν της Νέας Υόρκης, η οποία έχασε 7,5 κιλά μετά το διαζυγίό της.

Το ίδιο συνέβη και στην 34χρονη Αστριντ Σουάν, δασκάλα γυμναστικής στο Λος Αντζελες. «Μία μέρα δοκίμασα ένα κολάν γυμναστικής και διαπίστωσα ότι έπλεε πάνω μου», λέει σήμερα.

Στην αρχή, η κ. Σουάν ενθουσιάσθηκε, καθώς ως πρώην μοντέλο ήταν συνηθισμένη

να προσέχει τη σιλουέτα της. Ως γυμνάστρια, όμως, γνώριζε ότι το χαμηλό σωματικό της βάρος και ο τρόπος με τον οποίο έχασε κιλά δεν ήταν υγιεινό. Η 53χρονη διακοσμήτρια Αλισον Ρόουντα από το Μπρούκλιν βρέθηκε και αυτή σε δίλημμα με τη νέα της φιγούρα μετά το διαζύγιο. «Χαιρόμουν αρχικά, καθώς θεωρούσα ότι η απώλεια βάρους ήταν ένα είδος μόνους του διαζυγίου. Η χαρά μου φαινόταν, όμως, ψεύτικη, καθώς η απώλεια βάρους αυτή είχε συνοδευθεί από πολύ πόνο. Δεν είχα την αυτοπεποίθηση να απολαύσω το νέο μου σώμα», θυμάται. Ο δικηγόρος Τζέιμς Σέξτον, ειδικευμένος στα διαζύγια, εκτιμά ότι σχεδόν το 80% των πελατών του έχασε βάρος μετά το διαζυγίό του.

Όταν ο Σέξτον χώρισε από τη γυναίκα του, σε ηλικία 36 ετών, στράφηκε στην εντατική γυμναστική και συγκεκριμένα στην Μπίκραμ γιόγκα. «Η γιόγκα με σταθεροποίησε. Όταν χάνεις τις σταθερές της ζωής σου, όπως το σπίτι σου και τα παιδιά σου, η γυμναστική γίνεται ένα είδος θρησκείας. Η ρουτίνα αυτή είναι κάτι πολύ χρήσιμο», λέει ο Σέξτον.

Προειδοποίηση

Ο Μαρκ Φίσερ, ιδιοκτήτης γυμναστηρίου στο Μανχάταν, συμφωνεί ότι η γυμναστική αποτελεί αναγκαία διέξοδο για τους προσφάτως διαζευγμένους. Προειδοποιεί, ωστόσο, για τους κινδύνους της υπερεντατικής γυμναστικής, που είναι ικανή να ενισχύσει τα συναισθήματα άγχους.

«Οι περισσότεροι ωφελούνται από την κίνηση και τις ασκήσεις αναπνοής, όπως αυτές της γιόγκα. Παρότι σε πολλούς από εμάς αρέσει η ακραία κοπιαστική γυμναστική, οι χαλαρές ασκήσεις είναι αυτές που βοηθούν το σώμα να ανακτήσει την ηρεμία του, μετά την ψυχοσωματική διαταραχή ενός χωρισμού», λέει ο Φίσερ.

Διατροφολόγοι και γυμναστές επιμένουν ότι το διαζύγιο πρέπει να σταθεί αφορμή ανανέωσης και εγκατάλειψης παλιών, κακών συνηθειών, όπως είναι η κακή διατροφή και η καθιστική ζωή μπροστά στην τηλεόραση.

Πηγές: THE NEW YORK TIMES- kathimerini.gr