



«Я обязательно должна похудеть!» Вы можете вспомнить хоть одну женщину, от которой вы никогда не слышали этой фразы? Наверное, нет. Мы, по крайней мере, не знаем ни одной, включая себя самих. Если женщины проклинают лишние пять килограммов, то что же говорить о других недостатках внешности, на которые можно пожаловаться, например некрасивая форма груди или попы, неодинаковые, непропорциональные бедра, слишком большой нос, поникшие плечи, слишком прямые или слишком кудрявые волосы... Перечень недостатков просто бесконечен. Что происходит с женщинами? Разве нет ни одной, которая была бы полностью довольна собой?

Наверное, нет. Научные исследования доказывают, что пришла пора бить тревогу – самооценка женщин крайне занижена! По данным опроса, проведенного в 2002 году, только 39% респонденток назвали свой вес приемлемым. 43% мечтали о том, чтобы сбросить от пяти до десяти килограммов. Уже ранее упоминавшееся исследование специалистов из университета Кобленца и Ландау показывает, что не только тучные, но и анорексичные женщины недовольны своим весом. Опрос немецкого женского журнала «Freundin» (2003 г.) показал следующее: каждая третья женщина в возрасте между двадцатью и сорока годами решила бы на пластическую операцию, если бы у нее были на это деньги.

Стоит только затронуть тему красоты в тесном женском кругу, как откроются реальные масштабы недовольства собственной внешностью. Даже если ни одну из присутствующих и приблизительно нельзя назвать некрасивой, все равно все они стыдятся той или иной части своего тела. Обвисшие груди, большой живот, бедра с целлюлитом, вибрирующие при каждом шаге, – о, как все это ужасно! В результате некоторые женщины целыми днями ничего не едят и клянутся всеми святыми, что они не голодны. Некоторые анонимно ходят в тренажерные залы и никогда не пойдут в бассейн с друзьями, потому что там скрыть недостатки фигуры невозможно.

Перейти к статье [Быть красивой и быть достаточно красивой - разные вещи](#) .