

NAVIE

AUDREY
LAINÉ

Doble yo



andana
gráfica **AH**

qué horrible es esa sensación de no estar nunca bien del todo. Se nos queda metida en la cabeza, como un diablillo malévolo que susurra: «Eres una mierda». Y eso no nos impide sonreír, ni hacer como si todo fuera bien. Es agotador estar fingiendo todo el rato. Me pareció necesario escribir este libro para enseñar la cara oculta de un aparente bienestar. Al parecer, debemos querernos. Al parecer, somos nuestro propio enemigo. Al parecer, debemos cuidarnos, pues la benevolencia empieza en los ojos con los que nos miramos a nosotros mismos. Al parecer, debemos comer cinco raciones de fruta y verdura al día. Al parecer, debemos escuchar a nuestro cuerpo. Al parecer, la opinión de los demás no es importante y no debemos hacerles caso. Al parecer, no debemos dejarnos pisotear. Al parecer, debemos perdonar. Al parecer, debemos hacer deporte. Al parecer, debemos darnos algún gusto. Al parecer, la vida es bonita. Al parecer, también es difícil. Al parecer, los excesos están mal y fumar mata. Al parecer, estamos muy bien como estamos (al nacer) y todo lo demás son tonterías que la sociedad intenta imponernos. Al parecer, hacemos lo que podemos. Al parecer, lo importante es la belleza interior. Al parecer, todo va a ir bien. Al parecer. Parecer. Parecer. Parecer. No ser.

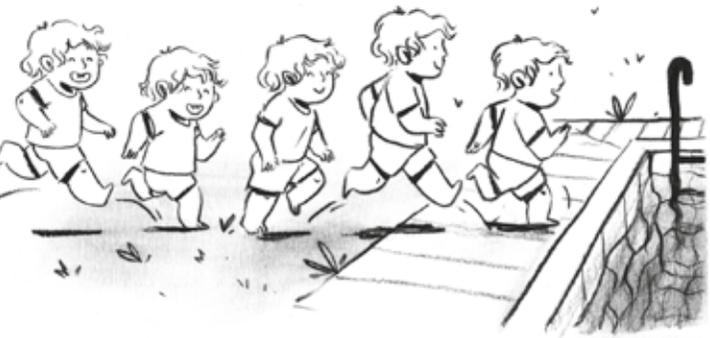
*La violencia de un desencadenante nos
deja un regusto a hierro en la boca.*

*Pero nos abre a lo que
habíamos perdido de vista:*

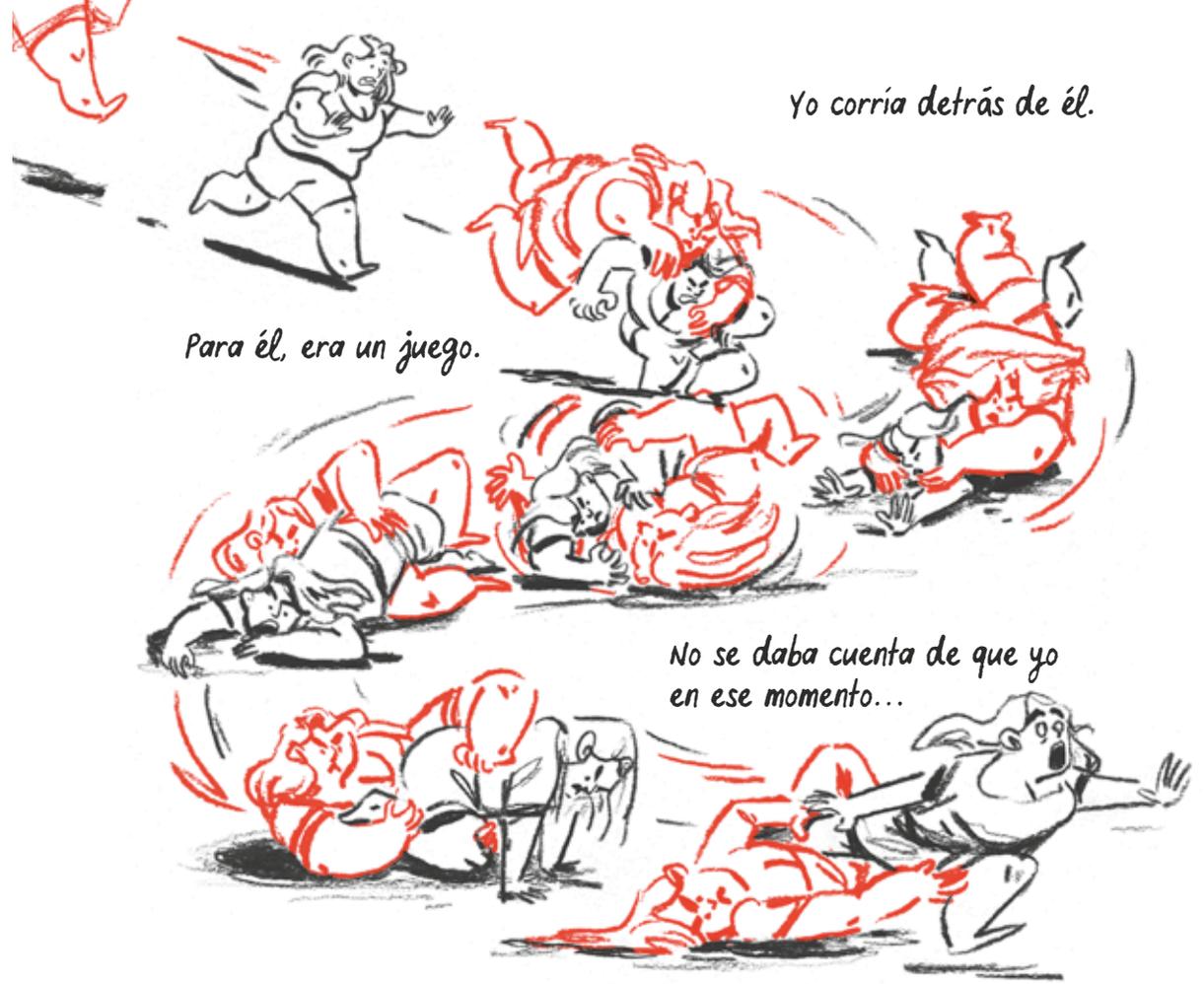
la esperanza.



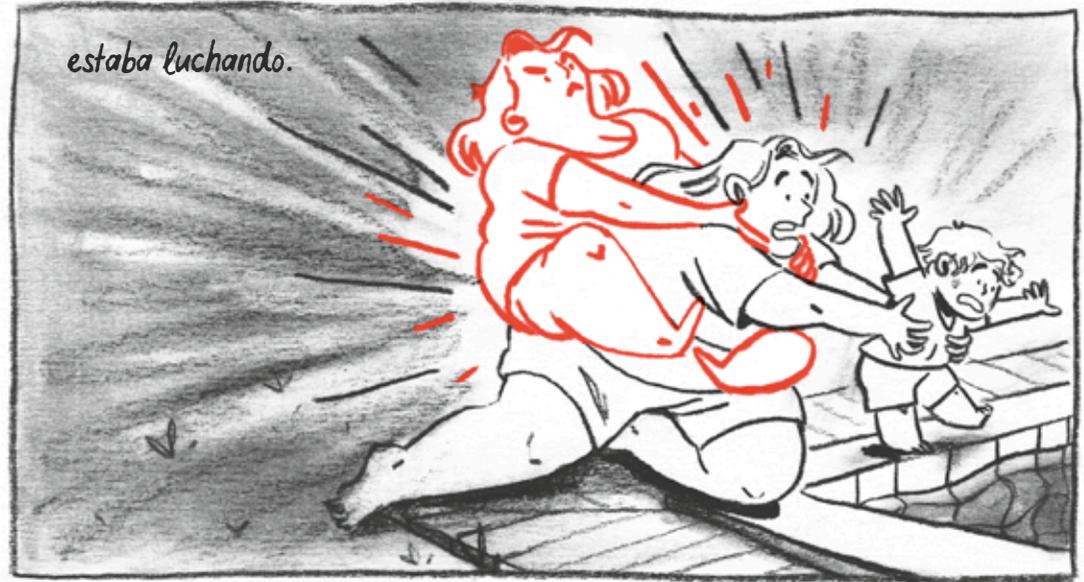
Lucien corría rápido...



Muy rápido.



No se daba cuenta de que yo en ese momento...



estaba luchando.

Ese día, vi claro
que por él, por
nosotros...



tenía que matarla.

Pero
¿cómo matarse
sin morir?



MENTIR





MENTIR
 TODO EL *mentir*
 RATO *sin*
MENTIR *PARAR*
 MENTIR *sin*
 MENTIR *VACILAR*
 MENTIR
 NO querer más que **UNA**
 COSA
MORIR *→ PARA DEJAR DE MENTIR*



«NO ESTOY ENFERMA».

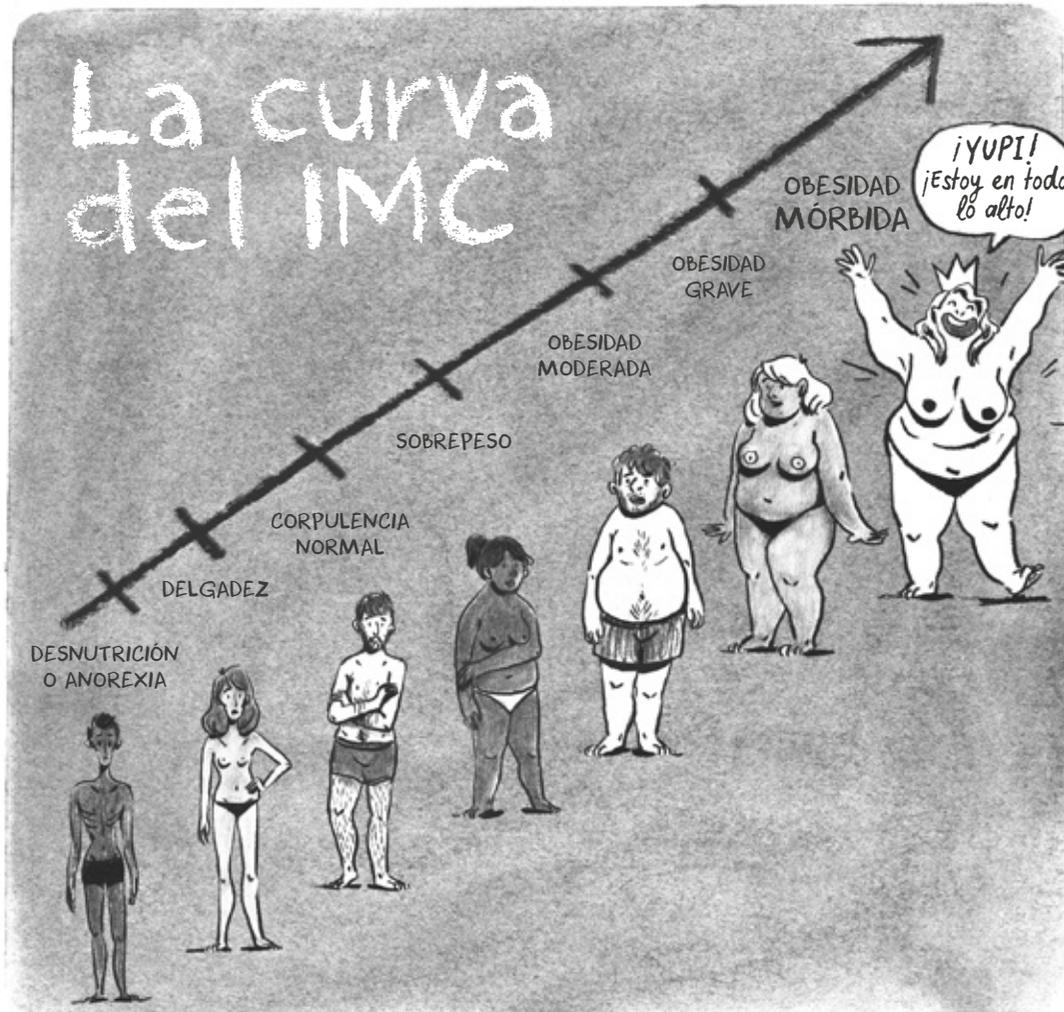


moneda:

Cálculo del índice de masa corporal:

$$IMC = \frac{\text{masa}^{\text{en kg}}}{\text{altura}^2^{\text{en m}}}$$

El IMC* no es un invento de las revistas femeninas para que se nos quede la cara chupada y quepamos en un bikini que cuesta un SMI, sino de la OMS para evaluar los riesgos vinculados al sobrepeso.



*índice de masa corporal





De momento, me había librado de las enfermedades causadas por la obesidad.

Me quedé embarazada sin problemas. Fue como un corte de mangas a quienes decían que adelgazar es cuestión de salud.

Cáncer de hígado, infarto de miocardio, hipertensión arterial.

Físicamente estaba bien.

Estaba muy orgullosa. Me gustaba decir:

«Tengo buena salud, el corazón me funciona bien, los análisis me salen perfectos y nunca me ha dolido la espalda».

Pensaba en el presente.

No en el futuro.

GLAMUUR
Eva Longoria
SEXO Y si probamos con las dietas?
BACALAO DEL MES
ESPECIAL ADELGAZAR ANTES DE LA MAREA

Hembra actual
3 recetas de plancton para estar buena
16 páginas especiales
Lencas de moda en la Comarca del Golfo un libro de belleza de las revistas de Los fish

¿POR QUÉ SALIR CON UNA RAYA?
LA PELÍCULA

