

### Amikor kóros a sportolás - exorexia



Az exorexia leggyakrabban hétköznapi, az egészséges életmódra való törekvéssel indul, ám valahol öngerjesztő folyamatként az edzés válik az élet értelmévé, az egyént meghatározó tevékenységgé.

A mai világban minden azt sugallja, hogy sikereink záloga a jó megjelenés. Egyre-másra szaporodnak azon felmérések, melyek azt hangoztatják, hogy a jó megjelenésű munkavállaló előnyt élvez a többiekkel szemben, a kellemes külsejű emberek könnyebben találnak maguknak párt, sőt, még a sarki vegyesboltban is hamarabb kiszolgálják őket. Ehhez hozzátartozik a divatos ruhatár, az ápoltság, a karcsú test.

Sokan bármit megtennének azért, hogy külsejük a mai kor szépségideáljának megfeleljen. A nagyfokú teljesítménykényszer egyeseket szélsőséges irányokba terelhet: a karcsúság érdekében nagyon sok fiatal kezd koplalni, sportolni. Egyeseknél a túlzásba vitt diéta vagy testmozgás pszichés zavarokhoz vezethet, melynek előbb-utóbb testi tünetek megjelenése a következménye.

[Bővebben>>>](#)