

El valor del coraje y la autenticidad: hacer tu propio vestido de novia

Se dice que hacer tu propio vestido de novia o recibir cuchillos como regalo es de mala suerte. La cultura nupcial está llena de temores infundados. Pero crear y usar mi vestido de novia fue un momento de valentía.

No era la persona adecuada para hacerlo. No había confeccionado una prenda de vestir desde mis clases de textiles de GCSE. Pero conocía los conceptos básicos, podía leer un patrón y soy bastante terca. Finalmente, decidí seguir adelante porque me gusta coser y pensé que, si tomaba mi tiempo, era probablemente capaz de hacerlo.

Al principio, estaba nerviosa. Habría semanas en las que me paralizaría el miedo a equivocarme. Un corte descuidado y se arruina una pieza del cuerpo; tomar una medida incorrecta y hay que comenzar de nuevo; y crear algo que solo se vea mal y habré desperdiciado mi oportunidad de usar el vestido de mi vida.

Una lección sobre el amor propio y la autenticidad

Pasé nueve meses trabajando en él. En el suelo del salón, corté seis metros de tela de satén suave, desenrollándola metro a metro, extendiendo el resto sobre el sofá y gateando alrededor del patrón. Cada centímetro de ese vestido había pasado por mis manos.

'Cada centímetro de ese vestido había pasado por mis manos.'

[avai e sao paulo palpites](#)

Me dispuse a enfrentar mis imperfecciones y decidí hacerlo, aunque fuera imperfecto. El resultado fue un testimonio de mi determinación y mi valentía. Al usar mi vestido de novia, me sentí poderosa, honesta y vulnerable todo en uno.

Después de meses de ayudarme a subirlo con los ojos cerrados, mi esposo se enamoró del vestido cuando finalmente lo vio, así como lo hicieron los amigos y familiares que me animaron durante todo el proceso. Verlo a través de los ojos de los demás me hizo sentir orgullosa y honesta.

Cinco minutos después de sentarme para almorzar, derramé vino tinto sobre el vestido. La mancha no se irá, pero no me importa. Fue otra señal de un día alegre y un recordatorio final de aceptar y celebrar que la vida no siempre es perfecta.

Incentivos financeiros podem encorajar homens com obesidade a perder peso, descobre pesquisa

Estímulos financeiros de até £400, juntamente com mensagens de texto, podem encorajar homens que vivem com obesidade a perder peso, de acordo com uma pesquisa recente.

Estudo "Game of Stones"

A pesquisa, apresentada no Congresso Europeu de Obesidade (ECO), envolveu um ensaio clínico aleatório de um ano com 585 homens que vivem com obesidade de Belfast, Bristol e Glasgow. Eles foram randomizados **bet poker** três grupos: mensagens de texto com incentivos

financeiros, mensagens de texto apenas e o grupo controle.

Treze e nove por cento dos participantes eram de um background socioeconômico inferior, enquanto 40% tinham duas ou mais condições de saúde de longo prazo.

Os homens que receberam mensagens de texto com incentivos financeiros receberam mensagens motivacionais e dicas de alimentação saudável. Eles também foram informados de que £400 seriam transferidos para eles no final do ensaio, mas perderiam dinheiro se não alcançassem uma meta de perda de peso.

Período	Metas de perda de peso	Multa financeira
3 meses	5% do peso corporal	£50
6 meses	10% do peso corporal	£150
1 ano	Manutenção de 10% de perda de peso	£200

Os homens que receberam apenas mensagens de texto receberam as mesmas mensagens, mas sem o prêmio financeiro.

O estudo descobriu que os homens que receberam incentivos financeiros juntamente com as mensagens de texto perderam mais peso, com uma média de 4,8% de seu peso corporal. Isso comparado com o grupo que recebeu apenas mensagens de texto, com uma perda de 2,7%, e 1,3% para o grupo controle.

Comentários e conclusões

A professora Pat Hoddinott, da Unidade de Pesquisa **bet poker** Enfermagem, Obstetrícia e Profissionais da Saúde Aliados da Universidade de Stirling, que liderou o estudo, disse que espera que o estudo seja adotado pelo NHS do Reino Unido.

Ele adicionou que os homens que vivem com obesidade ajudaram a projetar a estrutura dos incentivos e ajudaram a escrever as mensagens de texto.

O estudo foi inspirado **bet poker** "contratos de depósito", **bet poker** que as pessoas depositam seu próprio dinheiro e o perdem se não alcançarem as metas de perda de peso.

"No entanto, nem todos podem arcar com o próprio dinheiro, então projetamos o ensaio clínico "Game of Stones", que BR um incentivo de endowment, onde o dinheiro é colocado **bet poker** uma conta no início, permitindo que homens de baixa renda se juntem", disse Hoddinott.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet poker

Palavras-chave: **bet poker - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-27