

*Lisa Bevere*

**NON SEI**

**QUELLO CHE PESI**



*Poni fine alla guerra con il cibo e scopri  
il tuo autentico valore*

**EUN**

**ESTRATTO**

*Lisa Bevere*

# ***Non sei quello che pesi***

***Poni fine alla guerra con il cibo  
e scopri il tuo autentico valore***



**EUN**

Editrice Uomini Nuovi  
21030 Marchirolo (Varese) Italia  
[www.eun.ch](http://www.eun.ch)



© Copyright by

**EUN**

*Editrice Uomini Nuovi*  
*21030 Marchirolo (Varese) Italia*

*Telefono (0332) 723.007 - Fax (0332) 99.80.80*  
*info@eun.ch - www.eun.ch*

*Senza l'autorizzazione scritta dell'Editore è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume, l'inserimento in circuiti informatici, la trasmissione sotto qualsiasi mezzo elettronico e meccanico, la fotocopiatura, la registrazione e la duplicazione con qualsiasi mezzo. Secondo la "Legge sulla stampa" l'eventuale citazione deve fare esplicito riferimento all'autore, al titolo e all'editore.*

## Il parere di un medico

Negli ultimi quindici anni ho curato i disturbi dell'alimentazione nell'ambito dell'esercizio della mia attività di medico di famiglia. La frequenza, l'intensità e la portata di questi disturbi sono progressivamente cresciute. Numerose modalità di cura sono state suggerite nel corso del tempo, ma i risultati non sono stati molto incoraggianti. Parecchie di queste cure si concentravano sui sintomi presenti nel paziente, ma facevano ben poco per la sofferenza, l'ira e il senso di disperazione provati da queste preziose persone.

In *Non sei quello che pesi* Lisa affronta proprio queste sensazioni che sono alla radice del problema. Rivela le menzogne che scegliamo di vivere e offre alternative per il cambiamento. Trasmette le informazioni di cui è a conoscenza in maniera assolutamente non intimidatoria. Allo stesso tempo è estremamente concreta, efficace e potente. La sua testimonianza è una finestra attraverso la quale guardare, imparare e seguirla come modello di riferimento.

Coloro che soffrono, per qualsiasi motivo, troveranno un'oasi in mezzo al loro deserto quando leggeranno questo libro. Ti invito a cambiare e a giungere alla conoscenza della verità che rende liberi!

Ho incluso questo libro come componente essenziale della cura dei disturbi dell'alimentazione nell'esercizio della mia professione di medico. Se sei alle prese con la sofferenza, l'ira e la frustrazione, se sei stanca di fallire, ti esorto a operare una svolta e ad incamminarti verso la guarigione. Questo libro è uno strumento straordinario che ti guiderà verso il successo.

– Luis E. Morales, MD (Dottore in medicina)  
*Diplomate American Board of Family Practice*  
*Fellow American Academy Family Medicine*

*Questo libro ha trasformato radicalmente la mia vita! Circa dieci giorni fa stavo parlando a Dio lamentandomi del mio peso e Dio mi ha detto di studiare il libro di Lisa con lui! Più studiavo il libro, più mi sentivo cambiare. Leggere questo libro è stato come prendere un caffè con Lisa e ascoltare i suoi consigli. Ho elevato tutte le preghiere da lei indicate e mi sono ritrovata intimamente consapevole che c'era una menzogna in atto che mi manteneva grassa, ma non sapevo di che menzogna si trattasse. Chiesi a Dio di rivelarmela e un paio di giorni dopo aver finito il libro lo fece! Grazie, Lisa, per avermi rivelato la verità. Adesso sono finalmente libera!*

– Kim –

## Dedica

*Ogni anno oltre mille donne vanno incontro ad una morte senza senso e disperata. Muoiono cercando di ottenere un'approvazione che non sarà mai loro concessa. Sono donne forti e determinate, in possesso di una volontà di ferro. Eppure è proprio quella volontà che usano contro sé stesse trasformandola in un'arma di autodistruzione. Forse conosci una persona che soffre di un disturbo dell'alimentazione. Forse ha persino in mano questo libro adesso.*

*Dedico queste pagine a ogni donna che abbia mai lottato con la propria immagine fisica. L'ho scritto per ogni donna che si è ritrovata ostacolata e intrappolata interiormente dal proprio aspetto fisico. È un libro di verità per scacciare le menzogne che ti hanno tenuta prigioniera per troppo tempo. È una spada che ti viene porta per recidere le pastoie e i lacci che ti tengono legata. Ho combattuto su questo stesso campo di battaglia e ho vinto. Sarò una vera amica per te e ti renderò partecipe della verità che rende liberi.*

## Trasformazione

Perché mi sono sentita spinta a scrivere un libro che ha per argomento il peso? Perché ho sperimentato l'una e l'altra estremità dello spettro: sono stata eccessivamente magra e sono stata sovrappeso. Ricordo tutto chiaramente e posso identificarmi perfettamente nella frustrazione e nella sofferenza di chi è affetto da disturbi dell'alimentazione. Ti farò un resoconto approfondito della mia lotta personale. Ma prima di tutto lascia che mi presenti.

Non vengo a te come esperta di diete, nutrizione o ginnastica. Avrai sicuramente già accumulato conoscenze sufficienti al riguardo. E nemmeno mi rivolgo a te dalla posizione privilegiata di istruttrice di aerobica, di reginetta di bellezza o di critica. Avrai sicuramente già incontrato personaggi del genere. Vengo a te come amica.

Ho combattuto questa battaglia da sola. È stata per anni la mia lotta segreta. Ho combattuto una silenziosa lotta interiore, timorosa di dirlo ad altri... timorosa che se l'avessero saputo mi avrebbero presa in giro. Fu soltanto quando ero già dall'altra parte della barricata che divenni consapevole del gran numero di persone alle prese con le stesse paure e con gli stessi fallimenti.

Se soltanto ci fosse stato qualcuno nella mia vita con cui identificarmi, qualcuno che oltre a comprendere avesse combattuto e vinto la stessa battaglia... tutto sarebbe stato più facile per me. Ma non c'era nessuno.

Non fu mai una mancanza di conoscenza a tenermi soggiogata. Conoscevo il contenuto calorico di tutto quello che mangiavo. E sapevo anche l'esatto numero di calorie che avrei bruciato con ogni esercizio aerobico e anaerobico. Studiavo attentamente manuali e periodici, frequentavo corsi e acquistavo riviste, divorando ogni informazione che prometteva di farmi avere un corpo nuovo entro l'estate o in tempo per le vacanze di Natale.

Avevo paura. Non credevo di poter avere successo, perciò come potevo pretendere che qualcun altro credesse in me? Immaginavo di essere circondata da persone che si aspettavano il fallimento da me. Adesso so che il mio giudizio era errato, ma allora la vedevo così. Per tutto il tempo fui la peggior critica di me stessa e credevo in *me stessa* meno di chiunque altro. Pareva che ci fossero due Lisa in me: una che proteggevo e l'altra che

voleva dare una buona impressione di sé. Non volevo dare una buona impressione di *me stessa* per amore, ma per paura. *E se qualcuno avesse scoperto la verità?*

Fingevo di essere sicura di me quando in realtà avevo paura. Fingevo di essere adirata quando in realtà soffrivo. Fingevo di essere forte quando in realtà ero debole. Proiettavo un'immagine che pensavo sarebbe stata accettata perché ero certa che la *vera me stessa* sarebbe stata respinta. Decisi che mi andava bene se gli altri respingevano la finta me stessa, ma non la vera me stessa. Questa sarebbe rimasta nascosta.

Nel corso degli anni ho imparato qualcosa riguardo alle immagini e alle facciate. Consumano assolutamente troppa energia per essere mantenute e ci lasciano prosciugate, prive della potenza di cui abbiamo bisogno per cambiare o sviluppare ciò che è reale. Ben presto ci ritroviamo confuse riguardo a chi noi siamo veramente. Uscire allo scoperto lasciandoci dietro queste illusioni ci rende vulnerabili, ma non c'è alcun motivo di temere, perché saremo vulnerabili soltanto l'una con l'altra e, ovviamente, con Dio.

*Dio non ti ferirà e nemmeno posso farlo io.* In queste pagine sentirai le mie parole, in privato e con il tono che tu sceglierai e nei momenti in cui tu lo vorrai. Non sarò lì per litigare con te o per criticarti. Sarò lì per sostenerti e condurti a lui.

Prometto di essere aperta, onesta e trasparente con te. Posso renderti partecipe senza problemi dei miei fallimenti poiché egli li ha trasformati in trionfi. Se ti identificherai con la messaggera, sarai più ricettiva nei confronti del messaggio. In queste pagine ti annuncerò la Parola di Dio che è divenuta carne nella mia vita perché essa sola contiene il seme di potenza incorruttibile che è in grado di produrre e portare a effetto qualsiasi trasformazione o guarigione duratura nella tua.

Questo libro non ha come fine *l'informazione*; di informazioni ne hai già avute a sufficienza. Ha come fine la *trasformazione*. Che il suo messaggio possa trasformarti per mezzo della potenza dello Spirito Santo.

*Lisa Bevere*  
Palmer Lake, Colorado



## **La mia riconoscenza**

*A mio marito, John: non mi hai mai ridotta a ciò che vedevi o a quello che pesavo e ti amo per questo. È una tale benedizione avere un marito come te a sostenermi e a ricordarmi dell'amore incondizionato di Dio per me. Sei il mio migliore amico.*

*Ai miei preziosi quattro figli: Addison, Austin, Alexander e Arden; grazie per tutto il vostro aiuto. Amo ognuno di voi più di quanto le parole riescano a esprimere. Possiate sempre riconoscere la vera bellezza. Restate forti e liberi!*

*A Tina: sei la donna più meravigliosa che io conosca.*

*Al mio Padre celeste: il tuo Figlio è la verità che mi ha resa libera. Mi hai tratto fuori da una prigione di tenebre e di peccato e hai posto i miei piedi sul sentiero della luce. Per sempre loderò il tuo nome.*

*Ho letto parecchi libri su come perdere peso, sulle diete e sulla ginnastica. Ho speso migliaia di dollari in riferimento a programmi per perdere peso, cibi dietetici, iscrizioni alla palestra e vestiti. Mi sono persino iscritta al college per laurearmi in salute e fitness, pensando che in questo modo avrei risolto tutti i miei problemi. Mi rendo conto adesso, dopo aver letto i libri di Lisa, che per diciotto anni sono stata schiava della menzogna che ciò che proietto esteriormente sia la sola cosa importante della mia vita. Per la prima volta da quando ero bambina ho sperimentato una grande pace. I libri di Lisa sono stati una risposta alle mie preghiere.*

*– Alice –*

## CAPITOLO 1

### *La tirannia della menzogna*

***La tirannia crea una schiavitù di portata talmente vasta che i suoi tentacoli raggiungono ogni area della nostra vita.***

Dio è impegnato a liberare i suoi figli da ogni menzogna, da ogni insidia e da ogni schiavitù presente. Tirannia è un termine molto forte, un termine che designa una vera e propria roccaforte. Descrive un processo mentale talmente opprimente e disperato che coloro che sono sotto il suo dominio divengono ben presto depressi e disillusi. Chi soggiace alla tirannia è tenuto prigioniero sotto il peso opprimente e costante del fallimento, delle pressioni e delle accuse. La tirannia crea una schiavitù di portata talmente vasta che i suoi tentacoli raggiungono ogni area della nostra vita.

Il dizionario *Webster* definisce un *tiranno*: “un dominatore che esercita il potere assoluto in modo opprimente o brutale”. Un tiranno non sarà mai appagato. Nessuno sforzo compiuto dai suoi sottoposti sarà mai sufficiente. Un tiranno non approverà mai a lungo coloro che tiene nella sua morsa, poiché la tirannia acquisisce il proprio potere dalla *disapprovazione* e dall'*abuso* costanti di cui fa oggetto i suoi sottoposti. Chi soggiace al suo potere si dà da fare instancabilmente nella vana speranza di riuscire un giorno ad accontentare il padrone ed essere ricompensato. Allora starà bene, sarà felice, libero e amato.

*Ma questa è una menzogna.* L'aguzzino non sarà mai appagato. Si rifiuta di esserlo. Produce sempre una nuova immagine di perfezione con la quale provocare i suoi sottoposti: una più giovane, più forte, più magra e più bella. Sebbene tu sappia di non poter mai essere all'altezza di quell'immagine, non fai che sforzarti per essere accettata.

C'è una via di fuga. Se sei prigioniera, puoi diventare libera. Se conosci altre prigioniere, anch'esse possono trovare la libertà. C'è un sentiero che conduce molto al di là della portata di un aguzzino crudele e severo, una via che porta alla libertà. Forse hai tentato e hai fallito. Forse sei scoraggiata e frustrata, oppure ne hai semplicemente abbastanza. Magari una persona a cui tieni molto, è attualmente prigioniera. È giunto il momento di lasciarsi alle spalle tutto questo.

### **STOP!**

Voglio porre radicalmente fine al tuo tormento. Credo che tu possa essere liberata dalla schiavitù del peso; che tu sia anoressica, bulimica o sovrappeso. La tua attuale condizione esteriore riflette un profondo tormento interiore. Questa schiavitù non ha avuto inizio dalla tua struttura fisica. Ha avuto inizio nel segreto, nel tuo intimo e ha operato la sua distruzione *dall'interno verso l'esterno*.

Forse l'anno scorso, cinque anni fa o molti anni prima queste menzogne radicate sono state sussurate negli angoli nascosti della tua mente. Sulle prime hai pensato che fosse una voce amica. Allora hai prestato ascolto a ciò che diceva. "Potresti avere un ottimo aspetto se soltanto perdessi cinque chili". "Fai un po' di ginnastica e sarai più carina".

Poi la voce ha intensificato il suo assalto: "Non mangiarlo. Ti farà ingrassare!" "Lei è più magra di te!" "Ma guardati! Hai la pancia sporgente".

Poi: "Sei enorme!" "Sei disgustosa!"

Sulle prime i suoi utili suggerimenti ti aiutano a mantenerti in forma. Poi arrivano i paragoni. Poi quelle accuse sussurate diventano un'ossessione critica e irritante. Ben presto non ascolti semplicemente quella voce, ma *le credi*. L'inganno trabocca dai tuoi pensieri e si riversa fuori fino a intrecciarsi con le stesse fibre del tuo corpo fisico. Distorce persino la tua percezione visiva, finché tutto ciò che vedi allo specchio non è altro che fallimento. Prosegue nella tua mente i suoi incessanti discorsi di correzione e confronto. È una voce che ti molesta e ti accusa quotidianamente. La sua presa è talmente forte che è quasi... *spirituale*.

Prima di andare avanti voglio che tu risponda sinceramente ad alcune domande. Non dare le risposte che reputi giuste; nessuno ti darà il voto e prenderai soltanto in giro te stessa se non sarai onesta al cento per cento. Nel cercare le risposte potresti udire

due voci con opinioni discordanti. Perciò dà ascolto al tuo cuore, non alla tua testa. Il cuore non ti mentirà.

RICONOSCI QUESTA VOCE CHE HO APPENA DESCRITTO?

---

---

---

QUANT'È ALTA? LA SENTI ANCHE QUANDO GLI ALTRI TI PARLANO?

---

---

---

CON CHE FREQUENZA INTERROMPE IL CORSO DEI TUOI PENSIERI? OGNI MESE, OGNI SETTIMANA, OGNI GIORNO, OGNI ORA O PIÙ SPESSO?

---

---

---

CHE COSA TI DICE?

---

---

---

SONO PAROLE E DESCRIZIONI DI UN'AMICA?

---

---

---

LE CREDI?

---

---

---

RIESCI A ZITTIRE LA VOCE?

---

---

---

Voglio renderti partecipe di una verità. Non è mia intenzione farti paura, ma sappi che *ciò che ti tiene prigioniera fisicamente ha radici spirituali*. Ha origine da un seme, una parola, uno sguardo di disapprovazione, un rifiuto, un paragone. È stato piantato profondamente nel terreno di una ferita che si è prodotta nella tua anima quella volta o le tante volte in cui sei stata respinta o accettata come persona sulla base del tuo aspetto fisico. O forse è stato piantato quando la tua persona è stata violata in modo talmente doloroso che hai deciso di barricare il tuo *io* fisicamente ed escluderlo dal mondo per non correre il rischio di sperimentare lo stesso genere di sofferenza. O forse ti sei semplicemente piegata sotto il peso di una sfilza ininterrotta di negatività, accusando i messaggi trasmessi dall'industria culturale e da media negligenti.

Com'è possibile resistere e trionfare su tali influenze? Com'è possibile guarire ferite così profonde e segrete? Devi prima di tutto *sapere chi sei veramente*. In quanto essere umano sei stata creata a immagine di Dio e le tue dimensioni sono molteplici.

*“Poi Dio disse: Facciamo l'uomo a nostra immagine... Dio creò l'uomo a sua immagine; lo creò a immagine di Dio; li creò maschio e femmina”* (Genesi 1:26-27).

Prima di tutto c'è la tua dimensione fisica o naturale. È ciò che vedi quando ti guardi allo specchio. È l'immagine riflessa e proiettata sugli altri. Funziona in combinazione con i cinque sensi. Vede, odora, gusta, sente e tocca. È l'involucro esterno che ti ospita. Protegge, nutre, cresce, riproduce, invecchia e infine muore.

Questo elemento fisico può essere spezzato, deturpato, ferito, guarito e rafforzato. A un certo livello può essere alterato, ma fisicamente ognuna di noi è il prodotto di una struttura genetica trasmessa attraverso secoli di riproduzioni. Il nostro corpo fisico non è dissimile da un albero da frutto, che nasce dal seme e cresce fino a giungere alla piena maturità. Passiamo attraverso fasi di crescita e di raccolto che variano per durata e per stagione.

Il nostro corpo fisico è di per sé una testimonianza della gloria di Dio. In tutti gli anni di studio dell'uomo esso rimane ancora un mistero. L'uomo non può creare; può soltanto clonare, o ricreare, la vita umana. Non possiamo *produrre* la vita. Possiamo semplicemente *riprodurla*. Un creatore origina, non

duplica. Dio è il Creatore di ogni forma di vita. È il Creatore della tua vita individuale e della tua struttura fisica. Egli è stato intimamente coinvolto in ogni più piccolo dettaglio. Avrai sicuramente assistito al miracolo e alla meraviglia di una nascita. Il neonato è un'autentica opera di Dio.

*“Sei tu che hai formato le mie reni, che mi hai intessuto nel seno di mia madre. Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo. Meravigliose sono le tue opere, e l'anima mia lo sa molto bene” (Salmo 139:13-14).*

Possiamo tutti osservare un neonato e riconoscere il miracolo, ma puoi guardare te stessa oggi e dire lo stesso? Puoi dire di essere stata fatta in modo stupendo? Oppure la meraviglia è tenuta lontana da un elenco di difetti e di imperfezioni? Non rispondermi; conosco già la tua risposta.

Il tuo *io* fisico, per quanto sia il più ovvio, è quello che meno rappresenta la vera te stessa. Il fisico può toccarti soltanto fisicamente. Non puoi entrare fisicamente dentro il tuo *io* e raggiungere la tua anima. È lì il tuo vero io.

Sebbene tu non possa toccarla e sebbene tu non l'abbia mai vista, sai benissimo che la tua anima è lì. L'anima ha una gamma di sensazioni emotive tutta sua. È la parte di te che *sente*, non fisicamente, ma emotivamente. Nella tua anima sperimenti felicità, tristezza, gioia e sofferenza. Se ti hanno mai presa in giro è stata la tua anima a sperimentare la sofferenza, non il tuo corpo fisico.

La tua anima comprende la mente, la volontà e le emozioni. È il veicolo d'espressione della tua persona, la tua *personalità*. Alloggia i tuoi pensieri, i tuoi sogni, le tue paure. Sebbene il fisico non possa entrare dentro e raggiungere fisicamente la tua anima, la tua anima viene nutrita dall'affetto fisico e ferita dalla violenza fisica. Un abbraccio può traboccare dal fisico e riscaldarti l'anima. Un ceffone può farti male al cuore oltre che alla faccia. La tua anima vive nel tuo corpo. Può *esercitare potere* sul tuo corpo fisico.

In tempi di pericolo l'anima può passare sopra alla capacità fisica del corpo. Conosciamo tutti le storie di grandi atti di forza in cui la volontà ha trionfato sulla materia, in cui il desiderio umano è stato così grande da rimpiazzare l'inferiorità fisica. Lo vediamo negli atleti o nei genitori il cui figlio è in pericolo. Abbiamo anche

sentito di persone paralizzate dalla paura; fisicamente abili, ma agghiacciate dalla mera forza della volontà.

L'anima può imprimersi su di noi esteriormente. Paura, afflizione e collera possono materializzarsi su un volto dopo anni di espressione fisica del tormento interiore dell'anima. Analogamente la gioia, la pace e la forza possono anch'esse lasciare un segno sulla nostra faccia. La paura del rifiuto può trasformare la postura di una persona, facendo sì che si faccia piccola o che si curvi, mentre qualcun altro è tenuto eretto e a testa alta dalla propria fiducia.

Proprio come il nostro corpo fisico, anche la nostra anima è stata creata da Dio.

*“Sei tu che mi hai creato nell'intimo”* (Salmo 139:13, versione *New International*).

L'anima è il nostro essere interiore. Dovrebbe essere governata dalla volontà, che a sua volta è governata dalla nostra più forte base d'influenza. Attinge informazioni dalla nostra mente e prende in considerazione i nostri bisogni fisici nella sua analisi dell'informazione naturale. Attinge dalle esperienze del passato ed è forgiata e modellata ogni giorno che passa. Può essere sia analitica, sia emotiva. L'anima è differente dal corpo fisico, eppure abita il corpo come una mano riempie un guanto. Il corpo è senza vita, senza espressioni e senza utilità se non c'è l'anima.

Una terza dimensione è quella dello spirito, spesso descritto come il *cuore*.

*“Ama dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l'anima tua, con tutta la mente tua, e con tutta la forza tua”* (Marco 12:30).

La Bibbia elenca diverse vie d'espressione in ordine di importanza:

1. Il nostro cuore o spirito
2. La nostra anima
3. La nostra mente e la nostra forza



Quando la nostra vita è controllata da Dio, il nostro spirito guiderà la nostra anima e la nostra mente, che a loro volta determineranno la condotta del nostro io fisico. Lo scopo di questo libro è di presentare verità che ti guideranno verso un pieno risanamento di tutte queste aree. Se sei pronta per la trasformazione conoscerai la verità e la verità ti farà libera (Giovanni 8:32).

Adesso preghiamo insieme in chiusura di capitolo per chiedere a Dio verità e discernimento.

*Padre,*

*nel nome di Gesù ti chiedo di illuminare con la tua luce i sentieri del mio cuore, affinché io possa sentire la voce dolce e sommessa in mezzo al frastuono di tutte le influenze e le opinioni.*

*Signore, tu mi hai forgiata e modellata nell'intimo del ventre di mia madre, non perché diventassi schiava, ma perché fossi libera. Sebbene io non possa ritornare alla quiete di quel ventre, ti chiedo di forgiarmi di nuovo nell'intimo del mio cuore. Crea un luogo di rifugio e di pace lì dove lo scompiglio e il tormento hanno regnato. Con te posso essere sincera fino in fondo, perché tu non mi feriresti mai. Lo hai già dimostrato morendo per me affinché io potessi vivere. Con te sarò sincera, perché so che sei la verità che mi rende libera. Amen.*

## FATTI

Fino a dieci milioni di ragazze e donne negli Stati Uniti soffrono di disturbi dell'alimentazione diagnosticati. Tra queste, almeno cinquantamila moriranno come conseguenza diretta di tali disturbi.

Soltanto il quattro per cento delle donne possiede la capacità genetica di essere all'altezza del corpo "ideale" presentato dai media. Il restante novantasei per cento spesso adotta misure estreme al fine di acquisire questa immagine irraggiungibile.

*Ho appena finito di leggere, o meglio di divorare, il libro di Lisa **Non sei quello che pesi**. Sono stupefatta di fronte alla potenza e all'unzione contenute in questo libro. Sono nata di nuovo da venti anni e mi rendo conto adesso di non aver compreso mai veramente il significato delle parole di Gesù: "La verità vi farà liberi". Sento che egli mi chiama a una libertà completamente nuova; finalmente ciò per cui mi sono sforzata così a lungo! Grazie, Lisa, per la tua ubbidienza nel renderci partecipi di aspetti così personali della tua vita. La tua testimonianza mi ha davvero aiutata a trionfare!*

– Cindy

## Indice

Il parere di un medico	Pagina	3
Trasformazione	“	5
1 La tirannia della menzogna	“	9
2 La verità	“	17
3 L'immagine della menzogna	“	25
4 L'immagine di sé	“	33
5 La radice dell'immagine	“	41
6 Rimettere ordine nel disordine	“	49
7 L'idolo crolla	“	63
8 Dieta contro digiuno	“	73
9 Il digiuno di Dio	“	81
10 Abbatti gli idoli e costruisci altari	“	93
11 Se non sono quello che peso... che cosa sono?	“	101
Appendice A: Libera dal peso!	“	109
Appendice B: Altre espressioni di apprezzamento	“	110
	“	155

*Libri*



*disponibili  
nella vostra Libreria abituale*

*oppure presso*

**EDITRICE UOMINI NUOVI srl**  
Casella postale 38  
21030 MARCHIROLO (Varese)

● Tel. 0332-723007 ● Fax 0332-998080  
● [info@eun.ch](mailto:info@eun.ch)

*"Questo libro è come il bisturi di un chirurgo che rimuove accuratamente le menzogne a cui tantissime donne credono riguardo a sé stesse. Con concretezza e calore. Ogni donna è splendida e questo libro dovrebbe essere letto da ogni singola donna affinché possa scoprire la propria autentica bellezza"* (Dr Douglas Weiss).

## NON SEI QUELLO CHE PESI.

Riflettendo su queste pagine e applicandole alla tua vita sarai sorpresa e trasformata dallo scoprire l'immenso valore che Dio attribuisce alla tua persona.



Hai mai avuto problemi con il tuo aspetto fisico? Se anche tu, come la maggior parte delle donne, ti sei ritrovata a lottare con le immagini diffuse dai media, le verità contenute in questo libro ti renderanno libera. Lisa stessa ha combattuto su questo campo di battaglia e ha vinto. Anche tu puoi vincere.

Rinuncia alle diete in voga, a quelle strambe pillole e agli esercizi alla moda e continua a leggere. Che tu sia anoressica, bulimica o sovrappeso, puoi smettere di subire la tirannia del peso e riscoprirti finalmente libera. Il tuo aspetto attuale riflette un profondo turbamento interiore. La tua prigionia ha avuto origine dentro di te. È ora di smascherare la menzogna e porre fine alla tua guerra con il cibo.

I libri di Lisa Bevere sono pubblicati da **EUN**



ISBN 978-88-8077-324-5



Euro 13,00