

# OPERACIÓN BIKINI



¡GUÍA DE RECURSOS  
EN CONSTRUCCIÓN!  
CUALQUIER  
SUGERENCIA  
SERÁ BIENVENIDA.

PARA ECHAROS UNA MANO EN ESTE CAMINO  
HACIA LA LIBERACIÓN CORPORAL... ESTO DE LIBERACIÓN  
CORPORAL LO DICE SOL, SI YO OS DIJESE LO QUE PIENSO  
DE ESTA TONT... BUENO, DA IGUAL. PARA OFRECEROS UNAS CUANTAS  
HERRAMIENTAS MÁS, SOL OS HA PREPARADO UNA RECOPILACIÓN  
DE COSAS SOBRE LAS QUE HEMOS IDO INVESTIGANDO.

Y RECORDAD QUE, SI NO PODÉIS RECORRER ESTE CAMINO  
POR VUESTRA CUENTA, SIEMPRE LO PODÉIS HABLAR CON QUIEN  
OS INSPIRE MÁS CONFIANZA Y/O PEDIR AYUDA PROFESIONAL.

PODÉIS COMENTARNOS QUÉ OS HA PARECIDO TODO ESTO,  
RECOMENDARNOS MÁS INFORMACIÓN O INSULTARNOS EN REDES  
CON EL HASHTAG #OPERACIÓNBIKINILIBRO, PERO PENSAD  
QUE SIEMPRE TENDREMOS LA OPCIÓN DE SILENCIAROS  
Y SEGUIR CON NUESTRA VIDA.

¡¡¡HASTA PRONTO, LOSERS!!!





## BIBLIOGRAFÍA

Esta es la bibliografía que encontraréis al final del libro *Operación bikini*.

¡Deseamos que sea la puerta de entrada a muchas más lecturas!

- ACKERMAN, KIRSTEN: *The Intuitive Eating Plan*. Rockridge Press, 2020.
- DOONER, CAROLINE: *The F\*ck It Diet: Eating Should Be Easy*. Harper Wave, 2019.
- FALUDI, SUSAN: *Reacción*. Anagrama, 1993.
- HAGEN, SOFIE: *Happy Fat*. 4th Estate, 2019.
- KJERSTIN, GRUYS: *Mirror, Mirror Off the Wall*. Avery, 2014.
- OLID, BEL: *A contrapelo*. Capitán Swing, 2020.
- ORBACH, SUSIE: *Bodies*. St. Martins Press-3PL, 2009.
- PIÑEYRO, MAGDALENA: *10 gritos contra la gordofobia*. Penguin Random House, 2019.
- REES, ANUSCHKA: *Más allá de la belleza*. Editorial Grijalbo, 2019.
- RIVERA GARRETAS, MARÍA-MILAGROS: *El cuerpo indispensable*. Horas y Horas, 1996.
- RYE, TALLY: *Train Happy*. Pavilion, 2020.
- STRINGS, SABRINA: *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*. New York University, 2019.
- TAYLOR, SONYA RENEE: *El cuerpo no es una disculpa*. Editorial Melusina, 2019.
- TOVAR, VIRGIE: *Tienes derecho a permanecer gorda*. Editorial Melusina, 2018.
- TRIBOLE, EVELYN; RESCH, ELYSE: *Alimentación intuitiva*. Gaia Ediciones, 2021.
- WOLF, NAOMI: *El mito de la belleza*. Editorial Continta Me Tienes, 2020.





# Cultura de la dieta

#Riotsnotdiets #antidietculture

**Raquel Lobatón** (@raquelobaton en Instagram)

**Paola Sabogal** (@lanutrisabogal)

**Noemí Conde | Aizea Villarreal** (@desnudatuautoestima)

**Victoria Lozada** (@nutritionistheneblack)



Si queréis añadir algún recurso a la guía, escribid a [educa@editorialflamboyant.com](mailto:educa@editorialflamboyant.com)

**OPERACIÓN BIKINI | 4**



## Disforia de género

#OrgulloTrans #TransRightsAreHumanRights #VisibilidadTrans

### **Glosario de Mujeres y feminismos del Ayuntamiento de Barcelona**

Encontraréis en él la definición de términos vinculados al género y al feminismo, entre ellos «disforia de género», «expresión de género» o «interseccionalidad».

### **Federación Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales (FELGTB) (España)**

#### **Igualdad Trans**

Página vinculada a la FELGTB que trata específicamente temas relacionados a las realidades de las personas trans, entre ellos la disforia de género.

### **Chrysallis, Asociación de familias de menores Trans\* (España)**

#### **Unidad Tránsito**

Unidad del servicio médico público de Cataluña formada por un equipo multidisciplinar experto para acompañar a las personas trans\* en sus necesidades y decisiones en relación con su identidad de género y su entorno (afectivo, educativo, profesional...). (Cataluña)





# TCA

**Asociación de Lucha contra la Bulimia y la Anorexia (Argentina)**

**Fundación A. P. E. (España)**

**Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y Bulimia nerviosas (España)**

**National Eating Disorders Association (Estados Unidos de América)**

**Fundación Ellen West (Méjico)**

**Fundación de Atención Psicológica de Trastornos Alimentarios (Méjico)**

**Renascentis (Perú)**



Si queréis añadir algún recurso a la guía, escribid a [educa@editorialflamboyant.com](mailto:educa@editorialflamboyant.com)



# Gordofobia

#presiónestética #activismogordo #vivalcelulitis  
#bodypositive #bodyneutral

**Adriana Convers** (@fatpandora)

**Nekane Cuéllar** (@curvybuena)

**Blanca Rodríguez y Amanda Vázquez** (@elpodcastgordo)

**Lalachus3** (@lalachus3)

**HAES Community** (Salud en Todas las Tallas) (en inglés)

**Magdalena Piñeyro** (@lamagduchi)

**Black Rainbow** (@black.rainbow\_art)

Contenido antirracista interseccional radical.

**Zazil Abraham** (@zazilabraham a Instagram / zazilabraham.com)

Comunicadora de temas como el amor propio y la manifestación consciente.

**Bellamente** (Argentina)

Asociación que trabaja con el objetivo de promover la aceptación social de la diversidad corporal, sexual y de género.

**Gordas sin chaqueta** (Colombia)

Colectivo que nace como un espacio para reivindicar ser gordo desde una perspectiva política.





### **I weigh** (en inglés)

Plataforma fundada por Jameela Jamil que apuesta por una inclusividad radical, crear comunidad, dar voz, servir de altavoz y hacer difusión del tema. Además de los perfiles en redes sociales, tiene clubes de lectura, un podcast, recursos, una beca escolar...

### **STOP Gordofobia**

Página crítica con los cánones de belleza establecidos. Su principal consigna es: ¡TODOS LOS CUERPOS, TODAS LAS BELLEZAS!

### **WeLoverSize**

Comunidad donde la talla es lo de menos y la autoestima, lo de más. Generan contenidos sobre moda, belleza, estilo de vida, cultura, amor, sexo...

### **Manifiesto para la liberación de las personas gordas (Fat Liberation Manifesto)**

(en inglés)

Manifiesto escrito en 1973 por Judy Freespirit y Sara Aldebaran, miembros del colectivo activista The Fat Underground. En él aparece la conocida frase: «Las dietas son una cura que no funciona para una enfermedad que no existe».

### **Estirando el chicle**

Podcast de humor de Carolina Iglesias y Victoria Martín. Os recomendamos, por ejemplo, el episodio 3x07, «Sentirse bien».

### **The EveryMAN project** (en anglès)

Proyecto del artista y activista Body Positive Tarik Carroll creado para empoderar e inspirar. Se centra en reformular el cuerpo masculino y, según el mismo artista, es «una conversación visual sobre diversidad»

