

OPERACIÓ BIQUINI

**GUIA DE RECURSOS
EN CONSTRUCCIÓ!
QUALSEVOL
SUGGERIMENT
SERÀ BENVINGUT.**



PER DONAR-VOS UN COP DE MÀ
EN AQUEST CAMÍ CAP A L'ALLIBERAMENT CORPORAL...
AIXÒ D'ALLIBERAMENT CORPORAL HO DIU LA SOL, SI US DIGUÉS
EL QUE JO PENSO D'AQUESTA TONT... BÉ, ÉS IGUAL.

PER DONAR-VOS UNES QUANTES EINES MÉS, LA SOL US HA FET
UN RECVLL DE COSES QUE HEM ANAT INVESTIGANT.

I RECORDEU QUE SI NO PODEU FER AQUEST CAMÍ PEL VOSTRE
COMPTE, SEMPRE PODEU PARLAR-NE AMB QUI US INSPIRI MÉS
CONFIANÇA I/O DEMANAR AJUDA PROFESSIONAL.

ENS PODEU COMENTAR QUÈ US HA SEMBLAT TOT PLEGAT,
FER-NOS ALTRES RECOMANACIONS O INSULTAR-NOS A
#OPERACIOBIQUINILLIBRE, PERÒ PENSEU
QUE SEMPRE TINDREM L'OPCIÓ DE SILENCIAR-VOS
I SEGUIR AMB LA NOSTRA VIDA.

FINS AVIAT, LOSERS!!!





BIBLIOGRAFIA

Aquesta és la bibliografia que trobareu al final del llibre *Operació biquini*. Esperem que sigui la porta d'entrada a moltes lectures més!

- 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 contrapel*. Destino, 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 a Instagram)

Paola Sabogal (@lanutrisabogal)

Noemí Conde | Aizea Villarreal (@desnudatuautoestima)

Victoria Lozada (@nutritionisthenewblack)





Disfòria de gènere

#OrgullTrans #TransRightsAreHumanRights #VisibilitatTrans

Glossari de Dones i Feminismes de l'Ajuntament de Barcelona

Hi trobareu la definició de termes vinculats al gènere i al feminisme, entre ells «disfòria de gènere», «expressió de gènere» o «interseccionalitat».

Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Trans i Bisexuals (FELGTB) (Espanya)

Igualdad Trans

Pàgina vinculada a la FELGTB que tracta específicament temes vinculats a les realitats de les persones trans, entre ells la disfòria de gènere.

Chrysallis, Associació de famílies de menors Trans* (Espanya)

Unitat Trànsit

Unitat del servei mèdic públic de Catalunya formada per un equip multidisciplinar expert per a acompanyar a les persones trans* en les necessitats i decisions respecte a la seva identitat de gènere i al seu entorn (afectiu, educatiu, professional...). (Catalunya)





TCA

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

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (Espanya)

Fundación A. P. E. (Espanya)

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

National Eating Disorders Association (Estats Units d'Amèrica)

Fundación Ellen West (Mèxic)

Fundación de Atención Psicológica de Trastornos Alimentarios (Mèxic)

Renascentis (Perú)





I weigh (en anglès)

Plataforma fundada per Jameela Jamil que aposta per una inclusivitat radical, crear comunitat, donar veu, servir d'altaveu i fer difusió. A més dels perfils a xarxes socials, té clubs de lectura, un podacast, recursos, una beca escolar...

STOP Gordofobia

Pàgina crítica amb els cànons de bellesa establerts. La seva consigna principal és: **TOTS ELS COSSOS, TOTES LES BELLESES!**

WeLoveSize

Comunitat en la qual la talla és el que menys compta i l'autoestima, el que més. Generen continguts sobre moda, bellesa, estil de vida, cultura, amor, sexe...

Manifest per l'alliberament de les persones grasses (Fat Liberation Manifesto)

(en anglès)

Manifest escrit el 1973 per Judy Freespirit i Sara Aldebaran, membres del col·lectiu activista The Fat Underground. Hi apareix la coneguda frase: «Les dietes són una cura que no funciona per una malaltia que no existeix».

Estirando el chicle

Podcast d'humor de Carolina Iglesias i Victoria Martín. Us recomanem, per exemple, l'episodi 3x07, «Sentirse bien».

Feminisme XXL

Episodi del podcast de Catalunya Ràdio *Les dones i els dies*, presentat per Montse Virgili (28/02/2021).

The EveryMAN project (en anglès)

Projecte de l'artista i activista Body Positive Tarik Carroll creat per empoderar i inspirar. Gira entorn a la reformulació del cos masculí i, segons el propi artista, és «una conversa visual sobre diversitat».

