**Lo shopping come terapia**

*Udite, udite! Lo shopping fa bene alla salute. Alle giuste dosi, naturalmente, ma è scientificamente provato ormai che abbia i suoi effetti terapeutici. Senza arrivare agli estremi della compulsione, che ovviamente di terapeutico non ha nulla, anzi, andrebbe proprio curata, un po’ di “sano” shopping può avere persino i suoi benefici per il nostro stato di salute mentale, compatibilmente, ovvio, con lo stato di salute del nostro portafogli.*

1. …………………. Possiamo anche non ammetterlo con gli altri, e a volte neanche con noi stesse, ma quando ci vediamo più belle ci sentiamo meglio. Può essere per quel bel paio di jeans o per quel tubino che tutto sommato ci possiamo ancora permettere o anche per quella gonna che…
2. …………………. La ragione non si trova nel fatto che volete a tutti i costi entrare in quel pantalone che avete visto nel vostro negozio preferito (o almeno non solo in quella); ogni anno, infatti, ogni donna brucerebbe in media circa 15.000 calorie girando per i negozi. Per rinnovare il proprio guardaroba, infatti, percorre a piedi quasi 300 chilometri, l’equivalente di sette maratone.
3. …………………. Quando state affrontando un periodo duro, per un compito gravoso sul lavoro o per qualcos’altro che dovete portare a termine bene e in fretta, lo shopping può essere un bel premio finale. L’idea di gratificarsi con qualcosa da comprare senza sensi di colpa, proprio perché ve lo siete meritato, vi aiuta a stringere i denti.
4. …………………. Se questa settimana è andato tutto storto – e dico tutto – dovrò pur avere la mia valvola di sfogo, no? Uscire a fare shopping distrae e aiuta.
5. …………………. Un po’ come stare a tavola con la famiglia riunita: fare shopping è il momento sacro delle amiche. La scusa con cui vi vedete, chiacchierate, vi confidate, con il vantaggio di avere chi vi consiglia con obiettività sull’abito che state comprando.
6. …………………. Che lo shopping funzioni davvero contro tristezza e malumore è stato scientificamente provato. Uno studio ha dimostrato che chi faceva acquisti era tre volte più felice di chi dava semplicemente un’occhiata alle vetrine. Scegliere cosa acquistare aiuta a ridurre la tristezza.
7. …………………. Finalmente assolte anche dalla scienza per il nostro piacere di rinnovare il guardaroba, dobbiamo comunque stare attente a non cadere nella trappola della compulsione. Questi sono alcuni segnali che vi devono mettere in guardia:
8. Credere che il nuovo acquisto….
9. Provare invidia per….
10. lo shopping è ….
11. Pensarci continuamente ….
12. Sforare frequentemente ….

Fuori da questi eccessi, però, lo shopping, come abbiamo visto, è sano e addirittura può essere terapeutico.

***Rimettete il titolo a ogni paragrafo***

1. Attenzione a non esagerare
2. È un premio
3. Fa dimagrire
4. Lo dice la scienza
5. Ma anche una consolazione
6. Se ti vedi meglio, ti senti anche meglio
7. Un momento di condivisione

***Come finiscono i moniti del paragrafo 7?***

1. anche quando siete al lavoro o con ‘lui’
2. il budget che avevate destinato a questo tipo di acquisti
3. il guardaroba delle vostre amiche
4. l’unico antistress che conoscete
5. non sia solo un piacere, ma assolutamente necessario