- Fatzine -

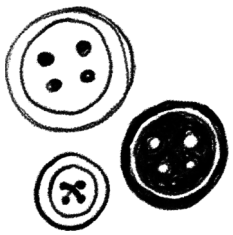
Panza Exkisita



Autoría:
Alba, Aida, Laura, Xoana e Magda



Este fatzine non ten done, é libre coma o vento...
axúdanos a que voe.



- Benvides -



Imaxinas quedar con amigues nunha praza para queimar libros e revistas de dietas e sentar a comer xeado mentres todo ese lixo arde?

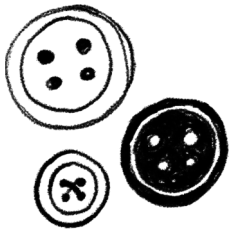
Esa foi unha das actividades que realizou o activismo gordo dos anos setenta. Fantasía.

Nesta acción -aínda que sen lume- inspirámonos para facer o obradoiro que tivo como produto o fanzine fat que tes nas túas mans. Por unha banda, fixemos colaxe con distintos materiais de papelería e esnaquizando libros e revistas de modelaxe e dietas. Por outro, xogamos ao cadáver exquisito coa fin de repensar e reescribir xuntas algunhas palabras que consideramos clave para as persoas gordas: saúde, comida, corpo, futuro e gordoridade- esta última palabra, por se non a coñecías, foi creada polo colectivo gordo Komando Gordix, no ano 2016, para definir a sororidade entre persoas gordas.

Para rematar, dar as grazas a "A Xuntanza", o espazo de Santiago de Compostela que fixo posible este obradoiro enmarcado no crowfunding do libro "Razóns de peso", escrito pola colectividade gorda de Galicia e editado por Andrea Nunes e Leticia Citoula e publicado por Catro Ventos no 2026.

Esperamos que vos guste este traballo colectivo :)
Vivan as redes gordas!

Xullo de 2026



- Saúde -



Sa e gorda? Pois si, cariño, poden ser compatibles. Cando me dis que debería baixar de peso por saúde... talvez ata estou máis sa ca ti.

Rirme, rirnos a gargalladas. Subir a unha montaña rusa. Viaxar no bus sen miradas cravándose no bandullo. Caber na butaca do teatro. Non pensar en quilos nin en calorías. Non ter medo á comida. Ir á praia tranquila. Vivir en paz: con nós mesmas, coas demais, coa contorna. Non deberían poñérnolo tan difícil, non? Realmente, que é a saúde? Quen decide que é estar sa ou insá? Claramente os parámetros non teñen en conta a diversidade, as distintas realidades. Párate un momento e pensa...
Realmente,
Que é a saúde?

Saúde é unha palabra velenosa na boca errada.

LA OCASIÓN HA LLEGADO





Cómo adelgazar rápidamente y para siempre

El jueves beberá como mínimo 2 litros de agua.

Consumirá todos los días 3 cucharadas soperas de salvado de avena.





30 grageas



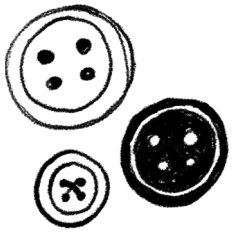
* No PODEMOS TENER LA SOLUCIÓN

¿Dónde Comemos hoy?





MUJER



- Comida -

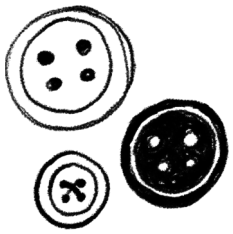


Todo aquilo que nos achega enerxía.
Calma. Acompañamento. Felicidade.
Encontro. Memoria. Cultura.
Familia. Alegría. Celebración.
Aquilo que nos permite vivir en paz.

A comida nunca debería ser considerada un exceso. Aínda así, cando como moito, non podo evitar pensar que foi un acto excesivo. Ás veces gustaríame comer coma un paxariño. Con todo, cando así o desexo, collo conciencia de que perdería un dos maiores praceres da vida. Así que vou comer ata a copa das árbores e vou tomar de todo menos culpabilidade por facelo. Desfrutar cada bocado como acto de rebeldía.

O acto de rebeldía maior foi sentar nunha praza pública cunha caixa de pizza e un xeado e manterlle a ollada a quen se xirou incómodo.


Tejiendo historias
Hallar
LA TRIBU
LIBRE
placeres
GRATIS
EN TU
camino



- Corpo -



Odieite durante moitísimos anos. Fixéronme odiarte durante moitísimos anos.

Ata que aprendín a quererte. Cada curva, cada engurra, cada lorza. E deus santo. Que agradecida estou de terte. Corpo. Corpo-cousa. Corpo-casa. Casa-Coidados. Casa na cima do corpo. Ese aliade que me permite vivir, gozar, desfrutar, abrazar. O meu corpo é suave e sinte moito. Sinte todo. Ás veces sinte dun xeito que non sabía era capaz de sentir. Ou meu corpo móvese, móveme. E lévame a lugares chulísimos. O meu corpo ama e é amado. Espazo de pracer. Lugar onde todo comeza e termina. A miña casa? Si, unha casa que é cada vez máis acolledora. Xa ten cheminea e alfombra para descansar ao lado do lume, un recuncho cunha mesa onde comer con amigas e un altofalante onde poñer cumbia para que bailemos ata o amencer.

PESO PERFECTO

O D'O MEU PAPO



El régimen Dukan



INXUSTIZA"



La dieta Montignac

Ni silenciadas ni olvidadas

mi Invisibles

'Habeas corpus'

diversos

INSUBMISA

REBELIOM E DESOBEDIENCIA CONTRA A SUA VIOLÊNCIA

Hay tantas opiniones como traseros

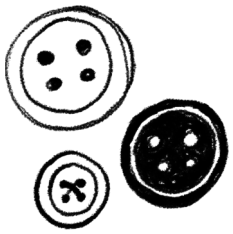
Tripa

COMIDA

LIBERDADE E RESISTENCIA.

COMPAÑEIRA

BEGOÑA CAAMAÑO: DO DEREITO Á FELICIDADE



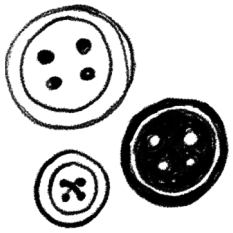
- Gordoridade -



Gordes xuntes e revoltes.
Creando. Xogando. Compartindo.
Un xeado. Roupa. Unha mirada cómplice.
O abrazo brandiño.
O corpo-outro que sinto lugar seguro para
o corpo-meu.
Un muro de unidade que nos acompaña,
agarima, quere, abraza cos nosos corpos,
e non a pesar deles.
Apoiarnos, admirarnos,
coidarnos, entendernos.
A túa man sobre a miña, que descobre con
amor a lorza que o mundo quere inexistente.
A túa mirada ante miña cara de pánico
porque descubras que baixo a roupa 3XL
existe un corpo gordo.
A tranquilidade que remata nun bico.

Gordx





-Futuro-



Soño un futuro onde a pel non doia, onde collan todos os corpos, onde o castigo social sexa un mal recordo. Un futuro de cus gordos libres. Aquel momento en que viviremos tranquilas e en paz, cheo de amigas, de liberdade e de espazos amables para ser e vivir como somos, sen xuízos, sen odio, sen obstáculos.

Medo medo medo medo medo medo a engordar.

Érase unha vez un corpo gordo con capacidade de xestar, que creou un ser fermoso e diminuto nunha barriga de embarazada completamente atípica porque era só unha barriga. Case 40 semanas despois pariu futuro.

Antes dábasme medo, futuro.
Agora espérote con ganas.

Coma por placer

y manténgase más divertida y más tierna

Permítase comer pan

comer cruasanes

beber vino y champaña



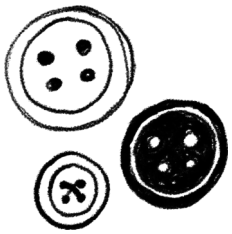
HAZ

BARRICADAS

CON TUS

AMIGAS

GORDAS



creación: maio de 2026
edición: xullo de 2026