

CONOSCI IL TUO CARATTERE A TAVOLA

1. Mi piace sedermi a tavola per mangiare	SI	NO
2. Cucinare è un piacere, mi rilassa	SI	NO
3. Mi piace curare la tavola	SI	NO
4. Sperimento spesso piatti nuovi	SI	NO
5. Scelgo con cura i prodotti migliori	SI	NO
6. Non mi faccio influenzare dalla pubblicità	SI	NO
7. Sono contenta se mi fanno i complimenti per la cucina	SI	NO
8. Conosco quali cibi mi danno fastidio	SI	NO
9. So trattenermi dal mangiare cibi che mi fanno male	SI	NO
10. Penso che mangiare bene sia fondamentale	SI	NO
11. Non importa ciò che si mangia, l'importante è stare a tavola assieme	SI	NO
12. Ascolto o leggo volentieri rubriche o riviste di cucina	SI	NO
13. Mi piace andare a mangiare al ristorante o da amici	SI	NO
14. Riesco a controllarmi dal mangiare i dolci	SI	NO
15. Mangerei sempre, qualsiasi cosa	SI	NO
16. So che spesso si usa il cibo per sedare l'ansia	SI	NO
17. Mi piacciono la frutta e la verdura	SI	NO
18. Mi piace cucinare cibi molto saporiti	SI	NO
19. Cucino ciò che mi chiedono	SI	NO

RISPOSTA AL TEST (conta quante volte hai risposto Sì)

Se hai totalizzato risposte Sì :

da 0 – 6: ti trascuri, occorre recuperare il rapporto con la propria alimentazione giornaliera; troppo scarso è l'interesse verso il cibo e verso il piacere.

da 6 – 12 : non c'è piena consapevolezza del ruolo del cibo per provare piacere e salute; occorre mettere al centro della giornata il ritmo e le scelte alimentari.

da 12 – 18 : hai una alimentazione consapevole per provare piacere alimentare e garantire salute e benessere psicofisico.