

SEI UN MANGIATORE COMPULSIVO?
(barra la risposta **SI** o **NO** secondo il tuo comportamento)

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| 1. Mangi quando non hai fame ? | SI | NO |
| 2. Fai delle abbuffate senza motivi apparenti ? | SI | NO |
| 3. Hai sensi di colpa e rimorsi dopo abbuffate ? | SI | NO |
| 4. Dedichi troppo tempo e troppi pensieri al cibo ? | SI | NO |
| 5. Attendi con piacere e anticipazione i momenti in cui puoi mangiare da solo ? | SI | NO |
| 6. Programmi in anticipo queste abbuffate segrete ? | SI | NO |
| 7. Mangi ragionevolmente in presenza di altri per poi rifarti quando sei solo ? | SI | NO |
| 1. Il tuo peso influisce sul tuo modo di vivere ? | SI | NO |
| 9. Hai cercato di metterti a dieta per una settimana (o per un periodo più lungo), per poi fallire nell'intento ? | SI | NO |
| 10. Ti offendi se gli altri ti consigliano di <i>usare un po' di buona volontà</i> per smettere di mangiare ? | SI | NO |
| 11. Nonostante l'evidenza del contrario, hai continuato ad asserire che puoi metterti a dieta da solo, quando vuoi ? | SI | NO |
| 12. Hai fame in momenti determinati, di giorno o di notte, oltre che ai pasti ? | SI | NO |
| 13. Mangi per sfuggire preoccupazioni e guai ? | SI | NO |
| 14. Il tuo dottore ti ha mai dato prescrizioni per l'obesità ? | SI | NO |
| 15. La tua ossessione per il cibo rende infelice te o altri? | SI | NO |

RISPOSTA

Se hai totalizzato risposte con il **SI** :

da 0 – 5 : non sei un mangiatore compulsivo

da 6 – 10 : non sei padrone appieno della mano che porta il cibo dal piatto alla bocca.

da 11 – 15 : sei un mangiatore compulsivo, occorre cambiare in modo profondo e rapido il tuo attuale rapporto con il cibo e con il tuo corpo