
TEST - ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Cosa scegli?

Segna la risposta (A o B o C) che indica il tuo comportamento

ASPETTATIVA

- A) Aspetto sempre una dieta nuova
- B) Chiedo che un medico o altri mi prescrivano la dieta
- C) Voglio cambiare il mio modo di vivere

METODO

- A) Voglio una dieta giornaliera
- B) Desidero avere farmaci per fare meglio la dieta
- C) Scelgo gli alimenti giornalieri

ESERCIZIO

- A) Non faccio alcuna attività fisica
- B) Non voglio fare alcun sacrificio per fare attività motoria
- C) Programmo la mia giornata e trovo tempo per attività fisica

CIBO

- A) Mangio ciò che capita
- B) Vivo il cibo come nemico, come privazione
- C) Vivo il cibo come piacere

RISULTATO

- A) Faccio la dieta per breve periodo
- B) Mi peso e mi misuro ogni giorno
- C) Voglio cambiare il mio modo di mangiare

RESPONSABILITÀ

- A) Se non perdo peso, la colpa è della dieta che non funziona
- B) Seguo sempre in modo passivo chi mi ha dato la dieta
- C) Guido la mia mano che porta il mio cibo dal piatto alla bocca

PENSIERO

- A) Smetto, riprendo la dieta, non ho continuità
- B) Voglio essere controllato durante la dieta
- C) Io posso fare la dieta solo se voglio farla

FAME

- A) Ho sempre fame
- B) Ho fame nervosa e fisica molte volte durante il giorno
- C) Gestisco la fame e l'appetito, so come comportarmi

SUCCESSO

- A) Costante delusione da ogni dieta fatta
- B) Mi interessa solo l'immagine del mio corpo
- C) Il controllo della mia alimentazione mi crea sensazione di benessere e salute

RISPOSTA AL TEST

Verifica qual' è la tua scelta preferita

A – Sei un “consumatore” di diete, ma hai una percezione della tua alimentazione ed una scarsa / nulla percezione della tua identità corporea, fai e continuerai a fare diete senza ottenere alcun successo; modifica radicalmente il tuo rapporto con il cibo e con il tuo corpo per stare in salute e vivere a lungo.

B – Sei un “paziente”, aspetti l’indicazione di una persona in grado di prescriverti una dieta; hai un atteggiamento delegante: deleghi ad altri ciò che invece devi fare con la tua volontà e con la conoscenza del tuo corpo e del valore nutrizionale della tua alimentazione giornaliera; delegare significa non avere responsabilità diretta; è un errore, il consiglio è di cambiare atteggiamento e diventare da passivo ad attivo nella scelta della propria alimentazione.

C – Sei una “persona” consapevole della scelta e del valore nutrizionale della propria alimentazione, hai un rapporto consapevole con il cibo e con il tuo corpo; hai un approccio di benessere e di prevenzione, ami e proteggi il tuo corpo; continua in queste scelte di alimentazione consapevole, la qualità e la durata della vita stanno nel piatto quotidiano.