



LO SPECCHIO O LA TAVOLA?

Rispondi con un **SI** o con un **NO**, se sei d'accordo con la frase:

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| 1. Non sono contenta di me perché sono grassa | SI | NO |
| 2. Nessuno mi ascolta, non si ferma nessuno a parlare con me, allora io mangio e mi sento soddisfatta | SI | NO |
| 3. Non ho stima per me, non sono riuscita a fare la dieta | SI | NO |
| 4. Quando sono in casa, spilluzzico di continuo e ingrasso | SI | NO |
| 5. Non esco più di casa perché mi sento grassa | SI | NO |
| 6. Il cibo è la cosa più facile da ottenere, mi fa sentire bene | SI | NO |
| 7. Ho paura della bilancia | SI | NO |
| 8. Torno a casa alla sera, dopo il lavoro e ho una fame insaziabile | SI | NO |
| 9. Il cibo è piacere e quasi una droga | SI | NO |

RISPOSTE

- Se il numero delle risposte con il **SI** è predominante : hai scelto la tavola . Non hai un grande rispetto verso il tuo corpo . Il tuo rapporto con il cibo è una evasione dalla realtà
- Se il numero delle risposte con il **NO** è predominante: avete scelto lo specchio, avete il controllo sul corpo.