

Mangi in maniera compulsiva? Quando mangi qualcosa in più ti senti in colpa? Quando sei sotto stress ti sembra di mangiare di più del solito? Pensi che il rapporto con il cibo e con il tuo corpo non sia equilibrato? Prova a fare questo test.

N.B. Questo test ha solo un valore informativo e non sostituisce in alcun modo la diagnosi di uno psicologo.

se vuoi fare il test comodamente, scarica il testo qui e stampalo.

Istruzioni. Come svolgere il test in maniera corretta.

Per ognuna delle 22 affermazioni scegli una delle 4 risposte possibili sottoelencate e scrivi accanto alla frase nella colonna di sinistra il numero corrispondente:

1-Spesso

2-Qualche volta

3-Raramente

4-Mai

---- Mi sento orgoglioso/a della mia magrezza

---- Mi peso spesso

---- Sento la necessità di fare esercizio fisico ogni giorno

---- Ho paura di ingrassare

---- Mi è capitato di digiunare

---- Mi sento grasso/a nonostante il fatto che amici e familiari mi dicano che non lo sono

---- Mi piace preparare da mangiare per gli altri ma io mangio poco

---- Ho fatto delle abbuffate (ho mangiato molto, tutto assieme e in poco tempo)

---- Mangio anche se non ho fame

---- Mangio qualcosa davanti agli altri ma non se sono da solo/a

---- Ho fatto diversi tentativi di dieta o comunque di riduzione di quello che mangio

---- Mi sento molto imbarazzato/a dai miei comportamenti alimentari

---- Preferisco mangiare solo/a

---- Sono preso/a dal panico se aumento di 1 o 2 chili

---- Penso spesso al cibo, decidendo di mangiare o non mangiare

---- Mangio di nascosto, quando non c'è nessuno

---- Mangio di più quando sono nervoso/a o sotto stress

---- Spesso mi sento ansioso/a o depresso/a dopo aver mangiato

---- Ho mentito riguardo alla quantità di cibo che ho mangiato

---- Ho vomitato o mi sono procurato/a il vomito dopo aver mangiato o essermi abbuffato/a

---- Ho usato lassativi, pillole dimagranti, anoressizzanti o diuretici per controllare il mio peso

---- Perdo il controllo quando mangio o mi abbuffo

_____ TOTALE

Giunto in fondo fai la somma dei numeri.

Per vedere i risultati del test e per lasciare un tuo commento visita
www.blogdigabrieleburacchi.com