



## MANGIO CONSAPEVOLMENTE?

Prendersi un attimo di calma e tranquillità per valutare, in modo sereno e obiettivo, il proprio livello di consapevolezza sul cibo in base alla propria esperienza negli ambiti sotto elencati.

Assegnare un punteggio ad ogni affermazione.

Più il punteggio totale è basso, più debole è la consapevolezza sul cibo e sull'esperienza alimentare.

### Scala di valutazione

1. Quasi sempre; 2. Frequentemente; 3. Raramente; 4. Quasi mai

### Affermazioni

- Non so se ho fame, o se sono pieno, anche dopo aver mangiato
- Sono stressato
- Non mi gusto o apprezzo il cibo
- Tengo controllato cosa e/o quanto mangio
- Mi capita di mangiare anche quando non ho fame
- Evito di mangiare anche se ho fame
- Mangio velocemente
- Mi capita di mangiare davanti al pc, alla televisione, mentre lavoro
- Mangio per noia
- Penso che per essere in bisogna sapersi controllare molto a tavola
- Non sono a conoscenza di pensieri che precedono i miei comportamenti alimentari
- Trovo difficile rimanere concentrato nel qui ed ora
- Non accetto il mio corpo per così com'è
- Non mi dedico regolarmente a attività di rilassamento (Mindfulness, Yoga..)
- Penso che per essere bella/o dovrei essere magra/o
- Quando vedo alcune immagini sulle riviste o alla televisione mi deprimono
- Vivo con il "pilota automatico"
- Mi sento bloccato in schemi mentali e / o comportamenti che vorrei cambiare
- Le emozioni "prendono il sopravvento" su di me e mi rendo conto solo dopo di ciò che è successo
- Non mi accorgo quando mangio per gestire emozioni forti o difficili.