**Test sul Mangiare Mindful (mangiare in modo consapevole)**

Valutare, in modo sereno e obiettivo, il livello in base alla propria esperienza nelle aree sotto elencate, utilizzando la seguente scala di valutazione:

1 = Quasi sempre ; 2 = Frequente ; 3 = Raramente ; 4 = Quasi mai

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Non so se ho fame, o se sono pieno, anche dopo aver mangiato. |  |
| **2** | Sono stressato. |  |
| **3** | Non mi gusto o apprezzo il cibo. |  |
| **4** | Mi sforzo di controllare cosa o quanto mangio. |  |
| **5** | Mangio quando non ho fame. |  |
| **6** | Evito di mangiare anche se ho fame. |  |
| **7** | Mi precipito quando mangio. |  |
| **8** | Mangio senza rendermi conto che sto mangiando. |  |
| **9** | Mangio quando sono stressato. |  |
| **10** | Credo che posso riuscire nella mia dieta solo se ho un atteggiamento rigido e di controllo. |  |
| **11** | Sono a conoscenza di pensieri che precedono i miei comportamenti alimentari. |  |
| **12** | Trovo difficile rimanere concentrato nel qui ed ora. |  |
| **13** | Io non amo e mi accetto il mio corpo così com'è |  |
| **14** | Non sento regolarmente il desiderio di muovermi e fare esercizio fisico. |  |
| **15** | L’ immagine del mio corpo è negativamente condizionato dall’influenza mediatica dell’ “ideale magro.” |  |
| **16** | La mia esposizione ai media mi stressa o abbassa i miei stati d'animo. |  |
| **17** | Vivo o mangio in maniera “automatica”. |  |
| **18** | Mi sento bloccato in schemi mentali e / o comportamenti che vorrei cambiare. |  |
| **19** | Le emozioni “prendono il sopravvento” su di me e mi rendo conto solo dopo di ciò che è successo . |  |
| **20** | Mangio per gestire emozioni forti o difficili. |  |

Istruzioni per l’autovalutazione

Calcolo: Somma tutte risposte e dividi il totale per 20 (oppure se non hai risposto a tutte le domande, in base al totale di domande che hai risposto).

Il tuo punteggio sarà un numero compreso tra 1 e 4.

Interpretazione dei punteggi così ottenuti:

Più il numero è alto (vicino a 4) più hai un’alta consapevolezza (e libertà) nei tuoi comportamenti alimentari.

Il numero più alto riflette anche un rapporto più consapevole e più libero con molti fattori, in particolare con le sensazioni corporee, le emozioni e i pensieri, che (di solito inconsciamente) precedono e influenzano i comportamenti alimentari.