AUTO-TEST

Questions relatives aux comportements	toujours	souvent	parfois	Jamais
Je me pèse				
Je reste sur ma faim dans le but de me gâter plus tard				
Je mange vite				
Je saute des repas				
Je me retiens de manger entre les repas même quand j'ai faim				
Je peux manger au point d'en être malade				
Je compte les calories consommées ou que je vais manger				
Je pense à mon poids				
Je pense à la nourriture				
Je fais de l'exercice seulement dans le but de maigrir				
Je me force à finir mon assiette même si je n'ai plus faim				
J'ai recours à des périodes de jeûne pour maigrir				
Je fais usage de produits naturels pour maigrir				
Je passe plus de 6 heures consécutives sans manger				

Questions relatives aux attitudes	Totalement en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord	Totalement d'accord
Je crois que je peux être heureu(x)se sans devenir plus mince				
Je me donne le droit de manger de tous les types d'aliments				
Quand je mange à ma faim, je ne me sens pas coupable				
Manger pour moi, c'est quelque chose d'agréable				
J'accepte mon corps tel qu'il est				
Je me considère comme une personne valable				
Je crois que les gens me considèrent comme une personne valable				
Je crois que je peux être séduisant(e) à mon poids actuel				
Pour moi, la santé est plus importante que le poids				

Vous avez coché les deux premières colonnes pour la majorité des questions? Il est fort probable que votre préoccupation pour le poids affecte votre bien-être, peut-être même plus que votre poids lui-même. Des ressources existent. Consultez!

Tous droits reservés