

TEST: RELACIÓN CON LA COMIDA

Contesta las siguientes preguntas con la mayor honestidad posible, recuerda que nadie te juzga por tus respuestas... Si deseas profundizar en el tema, puedes adquirir la Guía *Entiende tu Relación con la Comida* y/o enviarme un mensaje con total confianza.

¿Utilizas pastillas para bajar de peso? () Sí () No () Actualmente no, pero sí lo he hecho

¿Has ido y venido de dietas, retos o planes alimenticios con déficit calórico? () Sí () No

¿Prestas mucha atención a tu consumo de grasa, carbohidrato y/o proteína? () Sí () No
() Actualmente no, pero sí lo he hecho

¿Has perdido o ganado 10 kg o más, en los últimos 3 meses? () Sí () No

¿Consideras que tu humor mejora cuando te sientes en control de tu peso o alimentación?
() Sí () No () Anteriormente

¿Te sientes culpable si comes algo o alguna cantidad que crees que no deberías? () Sí
() No () Anteriormente

¿Existen alimentos o preparaciones que intentas no comer nunca? () Sí () No ()

¿Escondes comida de otros o mientes sobre cuánto o qué comes? () Sí () No
() Actualmente no, pero sí lo he hecho

¿Te has sentido incapaz de detenerte al comer? () Sí, actualmente me ocurre () No
() Anteriormente

¿Qué palabra describe mejor la relación con tu cuerpo? () Odio () Rechazo () Indiferencia
() Respeto () Aceptación () Cariño () Agradado

TEST: RELACIÓN CON LA COMIDA

Contesta las siguientes preguntas con la mayor honestidad posible, recuerda que nadie te juzga por tus respuestas... Si deseas profundizar en el tema, puedes adquirir la Guía *Entiende tu Relación con la Comida* y/o enviarme un mensaje con total confianza.

¿Consideras que comer, (o dejar de comer), se siente como un escape de tus problemas?

Sí No A veces

¿Sueles saltarte comidas y/o te es posible pasar un día sin comer? Sí No

Actualmente no, pero sí lo he hecho

¿Consideras que tu alimentación o tu actividad física se siente como algo muy pesado?

Sí, actualmente me ocurre No Anteriormente

¿Pasas mucho tiempo planeando tus comidas o pensando en comida?

Sí, actualmente me ocurre No Anteriormente

¿Evitas situaciones sociales por miedo a comer o a exponer tu cuerpo? Sí No

Actualmente no, pero sí lo he hecho

¿Engordar es una preocupación o miedo actual? Sí No A veces

¿Te sientes mal (anímicamente) si durante un día no haces ejercicio?

Sí, actualmente me ocurre No Anteriormente

¿Utilizas los vómitos autoinducidos o los laxantes para evitar ganar peso? Sí No

Actualmente no, pero sí lo he hecho