

Testkép teszt

1. Sokat járnak a gondolataid a kinézeted és az alakod körül?
 - Igen
 - Nem
2. Előfordul, hogy azért nem veszel részt valamiben, mert nem vagy elégedett a kinézeteddel? (Események, találkozók, fénykép, stb...)
 - Igen
 - Nem
3. Jobb embernek éreznéd magad, ha vékonyabb/vastagabb/izmosabb, stb... lennél?
 - Igen
 - Nem
4. Bizonyos ételeket jónak vagy rossznak tartasz?
 - Igen
 - Nem
5. Előfordul, hogy bűntudatod van evés után?
 - Igen
 - Nem
6. Másképp étkezel, mint a családtagjaid? (Nem orvosi szempontok miatt)
 - Igen
 - Nem
7. Kényelmetlenül érzed magad a testedben?
 - Igen
 - Nem
8. Fogyókúráztál vagy hízókéztál már?
 - Igen
 - Nem

9. Nehéz megnézned magad ruha nélkül egész alakos tükörben?

- Igen
- Nem

10. A testmozgásod legfőbb célja a kalóriák lemozgása?

- Igen
- Nem

11. Érezted már úgy, hogy csak akkor lennél igazán boldog, ha elérnél egy adott súlyt?

- Igen
- Nem

12. Előfordul, hogy negatív érzéseid és gondolataid vannak a testeddel kapcsolatban?

- Igen
- Nem

13. Amikor lehetőséged adódik, leellenőrzöd a tükörben, hogy hogy nézel ki?

- Igen
- Nem

14. Minden pozícióban (ülés, állás, mozgás) ügyelsz arra, hogy a lehető legvékonyabbnak tűnj?

- Igen
- Nem

15. Úgy érzed, hogy ha bizonyos dolgok változnának a testeden, akkor az életed jobb lenne?

- Igen
- Nem

Remélem, hasznosnak találod a tesztet! Ha van valami, amiben segíthetek, szólj bátran!