

# **Il mio stile alimentare**

**Mangiare lentamente**

**Alzarsi da tavola con ancora un po' di fame**

**Scegliere cibi semplici**

**Sentirsi pieni da scoppiare**

**Fare una colazione abbondante tutte le mattine**

**Sentirsi giudicati per quanto o cosa si mangia**

**Mangiare la pizza una volta a settimana**

**Masticare bene i cibi**

**Bere acqua durante i pasti**

**Sentirsi in colpa per quanto o cosa si è mangiato**

**Bere coca cola e succhi di frutta durante i pasti**

**Mangiare in modo vario**

**Assaggiare cibi nuovi assaporandone piccole quantità**

**Mangiare spesso il pesce**

**Mangiare senza fretta assaporando il cibo**

**Mangiare spesso verdure variandone la tipologia**

**Concentrarsi nella lettura mentre si mangia**

**Mangiare nervosamente qualcosa nei momenti di rabbia**

**Preferire frutta e verdura di stagione**

**Farsi una coccola con qualcosa di dolce**

**Preferire i prodotti biologici**

**Avere paura dei cibi inquinati**

**Preferire i cibi integrali**

**Mangiare di nascosto**

**Mangiare a merenda patatine e altri prodotti confezionati**

**Non riuscire a mangiare nei momenti di stress**

**Cominciare il pasto con qualche assaggio di verdura**

**Mangiare senza avere fame**

**Mangiare il gelato tutti i giorni**

**Non fidarsi dei cibi mai assaggiati**

**Mangiare per noia**

**Mangiare carne tutti i giorni**

**Andare da Mac Donald una volta alla settimana**

**Usare maionese**

**Far fatica a smettere di mangiare**

**Avere voglia di sapori forti e decisi**

**Mangiare lasagne al forno o il proprio piatto preferito almeno una volta a settimana**

**Avere dei ricordi legati ad un particolare cibo**

**Assaggiare una porzione di legumi quasi ogni giorno**

**Mangiare con la paura di ingrassare**

**Mangiare sempre le solite cose**

**Cucinare e preparare personalmente i cibi**

**Scegli 5 affermazioni in cui**

**Questa affermazione quale aspetto della tua**

<b>ti riconosci</b>	<b>personalità rispecchia?</b>
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	