

ELENCO DELLE CONVINZIONI SULL'OBESITA' ED IL DIMAGRIRE (ECOD)

Indicate, dopo avere letto ogni singola convinzione, se la **sottoscrivete (S)** oppure **no (N)** o siete **incerti (I)**, mettendo una crocetta sulla lettera corrispondente:

X
Es.: N - I - S

1. L'unico modo di perdere peso e' quello di fare una dieta.	N - I - S	
2. Essere obesi dipende sostanzialmente dalla propria costituzione ereditaria.	N - I - S	
3. Per dimagrire ci vorrebbe una profonda trasformazione della personalità che richiede un'analisi psicologica lunga e profonda per cambiare il proprio rapporto col cibo.	N - I - S	
4. Le persone grasse sono tali perché hanno qualche disfunzione ormonale o metabolica.	N - I - S	
5. L'obesità è una malattia, che non sempre si può curare.	N - I - S	
6. Il movimento fisico non serve a dimagrire perché dopo lo sforzo si ha piu' fame di prima.	N - I - S	
7. Per dimagrire ci vuole una grande forza di volontà.	N - I - S	
8. Digiunare ogni tanto fa bene alla salute.	N - I - S	
9. I cibi dietetici non servono a dimagrire.	N - I - S	
10. Non ci si può controllare quando si sente fame.	N - I - S	

Sig. _____

Data: _____