

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 più 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: _____