



Che rapporto hai con il cibo?

Rispondi scegliendo ciò che senti più vicino a te in questo momento.

Ascolto del corpo

Riesco a riconoscere quando ho fame fisica reale.

- A. Sempre
- B. Spesso
- C. A volte
- D. Raramente

Mi fermo quando mi sento sazi.

- A. Sempre
- B. Spesso
- C. A volte
- D. Raramente

Mangio con calma, assaporando ciò che ho nel piatto.

- A. Sempre
- B. Spesso
- C. A volte
- D. Raramente



Emozioni e cibo

Mi capita di mangiare per noia, stress o tristezza.

- A. Mai
- B. Raramente
- C. A volte
- D. Spesso

Dopo aver mangiato provo senso di colpa.

- A. Mai
- B. Raramente
- C. A volte
- D. Spesso

Il cibo è per me anche consolazione o rifugio.

- A. Per niente
- B. Poco
- C. Abbastanza
- D. Molto



Cambiamento e difficoltà

L'idea di cambiare le mie abitudini alimentari mi fa sentire:

- A. Curiosə
- B. Motivatə ma con qualche dubbio
- C. Incertə
- D. Spaventatə

Ho già provato a cambiare alimentazione ma ho fatto fatica a mantenere il cambiamento.

- A. No
- B. Solo in parte
- C. Sì, alcune volte
- D. Sì, spesso

Ciò che mi ostacola di più è:

- A. Solo l'organizzazione pratica
- B. La costanza nel tempo
- C. Fame emotiva o stress
- D. Paura o bisogno di controllo



Cura di sé

Sento che nutrirmi bene è un atto di amore verso di me.

- A. Sempre
- B. Spesso
- C. A volte
- D. Raramente

Mi concedo momenti per prendermi cura del mio benessere.

- A. Sempre
- B. Spesso
- C. A volte
- D. Raramente

Vorrei migliorare il mio rapporto con il cibo.

- A. Sto già bene così, voglio solo crescere
- B. Un po'
- C. Sì, molto
- D. Sì, ma mi sento bloccatə

Come leggere le tue risposte:
conta quante A, B, C e D hai scelto.
La lettera più frequente indica il profilo
che ti rappresenta in questo momento.
Non è un'etichetta, ma una bussola di
consapevolezza.



I profili del rapporto con il cibo

Prevalgono le A – Connessione consapevole

Hai sviluppato un buon ascolto del corpo e delle emozioni.
Il cibo è nutrimento, piacere e cura, vissuto con equilibrio e
senza forte senso di colpa.

Per continuare il tuo percorso:

- coltiva lentezza e presenza durante i pasti
- mantieni varietà e stagionalità
- continua ad ascoltare i segnali del corpo

Prevalgono le B – Ricerca di equilibrio

Sei in una fase di passaggio: senti il desiderio di stare meglio,
ma alcune abitudini rendono il percorso altalenante.

Piccoli passi per te:

- creare regolarità nei pasti
- ridurre il senso di colpa
- scegliere cambiamenti gradualmente e sostenibili



Prevalgono le C – Fame emotiva

Il cibo è spesso collegato a emozioni come stress, noia o tristezza.

Non è debolezza: è un linguaggio emotivo che chiede ascolto.

Prima la cura emotiva, poi il cambiamento:

- riconoscere l'emozione prima di mangiare
- trovare conforto anche fuori dal cibo
- chiedere supporto quando ne senti il bisogno

Prevalgono le D – Rigidità e controllo

Il rapporto con il cibo può essere molto controllato o carico di tensione.

Il controllo nasce dal bisogno di sicurezza, ma può allontanare dall'ascolto autentico del corpo.

Il primo passo è ammorbidire:

- introdurre flessibilità senza giudizio
- lavorare sulla fiducia nel corpo
- costruire un rapporto più morbido con te stessa

Un pensiero finale

Puoi riconoscerti in più profili, in momenti diversi della vita.
Ed è naturale.

Il rapporto con il cibo cambia con ciò che stiamo vivendo.

E la trasformazione non nasce solo dalla forza, ma anche da consapevolezza e ascolto.

Ed è proprio da qui che possiamo continuare ad aprire spazi...