

IFBS – I

Di seguito troverà una serie di affermazioni. Le chiediamo di esprimere il suo grado di accordo con ognuna di esse, indicando la casella più appropriata con una crocetta.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate: ci interessa la sua personale opinione di sé.

Per favore, risponda a tutte le domande.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
1	Il cibo è una fonte sostitutiva di conforto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Alcuni cibi sono in grado di rilassarmi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Probabilmente non potrei vivere senza il mio cibo preferito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Il mio più grande piacere nella vita è mangiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mangiare è un buon modo per superare la noia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	L'esercizio fisico può annullare gli effetti di un'alimentazione non sana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Il cibo è un buon modo per alleviare la depressione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Gli eventi sociali non sono così divertenti senza il cibo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Le calorie che assumo non contano se nessuno mi vede mangiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Solo i cibi ricchi di grassi hanno un buon sapore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	L'unico modo per fare una dieta è romperla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Un buon modo per ridurre lo stress è mangiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18 | Alcuni cibi sono irresistibili | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Se un cibo è senza grassi, puoi mangiarne quanto ne vuoi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 | Se mangi qualcosa che non dovresti, dovresti sentirti in colpa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Ci sono alcuni cibi che puoi mangiare in quantità illimitata senza aumentare di peso | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | Non riesco a controllare il mio peso perché amo mangiare | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | Ci sono alcuni cibi di cui non riesco a controllare il consumo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | Ho bisogno di dolci per o vivere | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | Tutti i ritrovi sociali dovrebbero essere incentrati sul cibo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 | Alcuni cibi creano dipendenza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 | Il cibo è il mio unico piacere e non dovrei controllare quanto ne mangio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 | Il cibo è un buon sostituto del sesso | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 | Chi se ne importa di ciò che salutare, lasciatemi mangiare ciò che voglio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 | Non si ingrassa per qualsiasi cosa mangiata prima delle 8 di sera | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 | Se prima faccio un po' di esercizio fisico, poi posso mangiare tutto quello che voglio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Essere sovrappeso è un fattore genetico, perciò perché preoccuparsi di perdere peso? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Alimenti come frutta e verdura non contengono calorie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 | Ci sono momenti in cui HO BISOGNO di certi cibi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

42	Puoi bere quanti liquidi vuoi senza ingrassare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Mangiare può renderti felice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Si può mangiare quanto si vuole purché siano alimenti a basso contenuto di grassi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Se mangi qualcosa di sbagliato, hai mandato all'aria la tua dieta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Siccome l'alcol non contiene grassi, non può farti ingrassare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Ciò che una persona mangia non ha alcun effetto sulla sua salute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Dover mangiare certi cibi come frutta e verdura è una punizione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Essere a dieta significa perdere il piacere di mangiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Il cibo dietetico è noioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	Non poter mangiare ciò che si vuole rende tristi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55	Mangiare può aiutare a sconfiggere la solitudine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57	Se fai attività fisica, ciò che mangi non è un problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>