

# BUT

sempre  
molto spesso  
spesso  
qualche volta  
raramente  
mai

Indichi con una **X** la risposta più vicina alla sua esperienza attuale

1	Trascorro molto tempo davanti allo specchio	0	1	2	3	4	5
2	Non mi fido del mio aspetto: temo che cambi, all'improvviso	0	1	2	3	4	5
3	Mi piacciono gli abiti che nascondono le forme del mio corpo	0	1	2	3	4	5
4	Passo molto tempo pensando a certi difetti della mia immagine fisica	0	1	2	3	4	5
5	Quando mi spoglio evito di guardarmi	0	1	2	3	4	5
6	Penso che la mia vita cambierebbe profondamente se potessi correggere alcuni miei difetti estetici	0	1	2	3	4	5
7	Mangiare in presenza di altri mi provoca ansia	0	1	2	3	4	5
8	Il pensiero di alcuni difetti del mio corpo mi tormenta tanto da impedirmi di stare con gli altri	0	1	2	3	4	5
9	Ho il terrore di ingrassare	0	1	2	3	4	5
10	Faccio lunghi confronti fra il mio aspetto e quello degli altri	0	1	2	3	4	5
11	Se comincio a guardarmi mi è difficile smettere	0	1	2	3	4	5
12	Farei qualsiasi cosa per modificare certe parti del mio corpo	0	1	2	3	4	5
13	Resto in casa ed evito di farmi vedere dagli altri	0	1	2	3	4	5
14	Mi vergogno dei bisogni fisici del mio corpo	0	1	2	3	4	5
15	Mi sento derisa/o per il mio aspetto	0	1	2	3	4	5
16	Il pensiero di alcuni difetti del mio corpo mi tormenta tanto da impedirmi di studiare o di lavorare	0	1	2	3	4	5
17	Cerco nello specchio un'immagine di me che mi soddisfi e continuo a scrutarmi finché sono sicura/o di averla trovata	0	1	2	3	4	5
18	Mi sento più grassa/o di quello che dicono gli altri	0	1	2	3	4	5
19	Evito gli specchi	0	1	2	3	4	5
20	Ho l'impressione che la mia immagine cambi continuamente	0	1	2	3	4	5
21	Vorrei avere un corpo secco e duro	0	1	2	3	4	5
22	Sono insoddisfatta/o del mio aspetto	0	1	2	3	4	5
23	Il mio aspetto fisico è deludente rispetto alla mia immagine ideale	0	1	2	3	4	5
24	Vorrei sottopormi a qualche intervento di chirurgia estetica	0	1	2	3	4	5
25	L'idea di vivere con l'aspetto che ho mi è insopportabile	0	1	2	3	4	5
26	Mi guardo allo specchio e provo un senso di inquietudine e di estraneità	0	1	2	3	4	5
27	Temo che il mio corpo cambi contro la mia volontà in modi che non mi piacciono	0	1	2	3	4	5
28	Mi sento scollata/o dal mio corpo	0	1	2	3	4	5
29	Ho la sensazione che il mio corpo non mi appartenga	0	1	2	3	4	5
30	Il pensiero di alcuni difetti del mio corpo mi tormenta tanto da impedirmi di avere una vita sessuale	0	1	2	3	4	5
31	Mi osservo in quello che faccio e mi chiedo come appaio agli altri	0	1	2	3	4	5
32	Vorrei decidere io che aspetto avere	0	1	2	3	4	5
33	Mi sento diversa/o da come mi vedono gli altri	0	1	2	3	4	5
34	Mi vergogno del mio corpo	0	1	2	3	4	5

# BUT

Indichi con una **X** la risposta più vicina alla sua esperienza attuale  
*Del mio corpo, in particolare, detesto:*

mai  
raramente  
qualche volta  
spesso  
molto spesso  
sempre

		1	2	3	4	5
1	la statura					
2	la forma della testa					
3	la forma del viso					
4	la pelle					
5	i capelli					
6	la fronte					
7	le sopracciglia					
8	gli occhi					
9	il naso					
10	le labbra					
11	la bocca					
12	i denti					
13	le orecchie					
14	il collo					
15	il mento					
16	i baffi					
17	la barba					
18	i peli					
19	le spalle					
20	le braccia					
21	le mani					
22	il torace					
23	le mammelle					
24	lo stomaco					
25	il ventre					
26	i genitali					
27	le natiche					
28	le anche					
29	le cosce					
30	le ginocchia					
31	le gambe					
32	le caviglie					
33	i piedi					
34	l'odore					
35	i rumori					
36	sudare					
37	arrossire					