

Teste: Você está preparado para emagrecer?

1. Quão motivado você se sente a iniciar um programa de emagrecimento

- A) Muito motivado
- B) Razoavelmente motivado
- C) Um pouco motivado
- D) Sem nenhuma motivação

2. Considerando o nível de stress a que você está submetido atualmente, acha que tem condições de se manter focado na perda de peso e mudar o seu estilo de vida?

- A) Sim, facilmente
- B) Relativamente
- C) Sim, mas com alguma dificuldade.
- D) Não, não seria nada fácil ou não conseguiria de jeito nenhum.

3. No início, a maioria das pessoas consegue emagrecer facilmente. Mais tarde, no entanto, o ritmo de emagrecimento tende a diminuir. Quão realista são suas expectativas em relação ao total de peso que quer perder e ao tempo em que estima atingir tal meta?

- A) Bastante realistas
- B) Razoavelmente realistas
- C) Um pouco realistas
- D) Irreais

4. Com exceção das datas comemorativas, como aniversários ou Natal, você as vezes se flagra comendo sem controle?

- A) Não
- B) Sim

5. Se você respondeu "sim" à questão anterior, quantas vezes no último ano você se comportou de tal maneira?*

- A) Uma vez por mês
- B) Algumas vezes por mês
- C) Uma vez por semana
- D) Três vezes ou mais por semana

6. Você costuma comer por razões emocionais - quando está ansioso, deprimido ou com raiva?

- A) Nunca
- B) Ocasionalmente
- C) Frequentemente
- D) Sempre

7. Você está confiante em que conseguirá mudar seus hábitos alimentares e mantê-los?

- A) Sim, muito confiante
- B) Razoavelmente confiante
- C) Apenas um pouco confiante
- D) Nada confiante

8. Você está confiante em que conseguirá manter uma rotina de exercícios físicos, vários dias por semana?

- A) Sim, muito confiante
- B) Razoavelmente confiante
- C) Apenas um pouco confiante
- D) Nada confiante

Resultado

Some o total de respostas para cada alternativa.

Se a maioria delas foi:

(A) e (B), Sim, você está preparado para iniciar um programa de perda de peso. Você demonstra ânimo para fazer mudanças não apenas em sua alimentação, mas em seus hábitos como um todo.

(B) e (C), Você não se mostra muito preparado para iniciar um programa de emagrecimento. Mais não falta muito. Tenha consciência de que perder peso requer tempo e mudanças no estilo de vida.

(D), Não, você não está pronto para arcar com as mudanças necessárias para se livrar dos quilos em excesso de forma saudável. Converse com seu médico ou nutricionista em busca de orientações sobre como começar um programa de emagrecimento.

Referência: The Mayo Clinic Diet - Eat Well. / Enjoy life.Lose Weight - 2009.